SANTESSON, A. B.

Handbok
i
pädagogisk gymnastik.

1856.

SANTESSON

HANDBOK

I

PÄDAGOGISK GYMNASTIK

FÖR

GYMNASIER OCH SKOLOR.

AF

A. B. SANTESSON.
GYMNASTIKLÄRARE VID CARLSTADS ELEMENTAR-LÄROVERK,
F. D. LÄRARE VID GYMN. CENTRAL-INSTITUTET.

1856

Till Seminarii Föreståndaren
Magister Richard Bergström

med Tacksamhet och Wänskap

af Författaren.

HANDBOK

I

PÄDAGOGISK GYMNASTIK

FÖR

GYMNASIER OCH SKOLOR,

AF

A. B. SANTESSON,
GYMNASTIKLÄRARE VID CARLSTADS ELEMENTAR-LÄROVERK,
F. D. LÄRARE VID GYMN. CENTRAL-INSTITUTET.



CARLSTAD,
TRYCKT HOS CARL KJELLIN,
1856.

Innehåll.

Första Afdelningen.

Andra Afdelningen.

Tredje Afdelningen.

Fjerde Afdelningen.

Till

Sveriges Gymnastiklärare!

Förfäras ej du lilla hop.
Ps. 378.

Hvarje sannt bildad menniska måste hafva en idé att lefva för, annars lefver hon ett tröstlöst lif. Som gymnastiklärare hafva vi till lefnadsuppgift att egna oss åt ungdomens och åt landsmäns fysiska uppfostran, men vi äro få till antalet och illa aflönade. Låtom oss derföre söka vår kraft i enighet, på det vi må erhålla förbättring i våra löner, ty det är icke nog att hafva något att lefva för, *man måste derjemte hafva något att lefva* af. *Med enighet skola vi begära förbättring i vår ekonomiska ställning, men vi måste äfven söka enighet i vår verksamhet, ty utan denna kunna vi ej hoppas framgång för vår begäran.*

Emellertid gifves för vår verksamhet intet reglemente att följa, utom de muntliga föreskrifter, hvilka vi under lärokursen vid gymnastiska central-institutet åhört, hvarföre det är lätt förklarligt om gymnastikundervisningen handhafves olika vid olika läroverk. De menliga följderna häraf inses lätt. För att i någon mån afhjelpa ifrågavarande villervalla har förf., som i egenskap af lärare några år tjenstgjort vid central-institutet, trott sig uppfylla en pligt genom att offentliggöra de under denna tjenstgöring inhemtade åsigter öfver rätta sättet att leda ungdomens gymnastikundervisning. För mången af eder finnes

här icke något nytt, men i egenskap af promemoria *kunna dessa uppsatser måhända dock gagna äfven dem, som en gång hört det sanna men förlorat det ur minnet.*

Enär denna bok endast är en trogen framställning af de lärosatser, hvilka professor Ling *gjort gällande vid central-institutet och af professor* Branting *derstädes muntligt meddelas, vågar förf. uppmana rikets alla gymnastiklärare att vid undervisningen noga följa hvad som i densamma är reglementariskt framställdt samt att i öfrigt verka för de om gymnastik i allmänhet här uttalade åsigter, på det att vi alla må sträfva åt samma mål, och må vårt valspråk dervid blifva:* gymnastikens utsträckning och riktiga tilllämpning samt våra löners förbättring.

Hvar och en af er vet att gymnastikkallet, om det rätt skötes, kräfver eder kraft odelad; hvarje af eder vet tillika att man måste svälta om man ej har andra medel än de, hvilka undervisningen inbringar, men slutligen hafven J också erfarit, om J rätt handhaft gymnastiken, att ungdomen ej är känslolös för edra bemödanden, — eller hvilken af eder har icke vid slutad lektion känt sig lyckligt stämd, då ungdomens tacksamhetskänsla lyst emot honom genom hundratals glädjestrålande ögon? Må derföre medvetandet att hafva befrämjat ungdomens mod och glädje förjaga vår egen lilla sorg samt upprätthålla vårt mod, äfven om gymnastiken icke i vår tid skulle vinna fullt erkännande.

Kanske, sedan vi arbetat ut oss och ändå äro medellösa, fordna elever hafva vuxit upp till makt, och skola, om de ännu minnas den, som lärde dem att gifva spänstighet åt deras späda lemmar, mod åt själen och glädje åt lynnet, ej lemna honom hjelplös; men skulle också vår lott blifva att lida nöd, sedan vi blifvit orkeslösa, så hafva vi alltid qvar den trösten att vårt lif, om ock obemärkt,

dock ej varit fruktlöst, såvida vi ärligt verkat för ingjutandet af kraft och mod i det uppvexande slägtet.

Slutligen får förf. öppet erkänna, att han måhända gjort sig skyldig till åtskilliga misstag i denna afhandling, men får tillika förklara, att männers ur facket grundade och billiga anmärkningar med nöje och tacksamhet skola upptagas; hvad åter språket angår, så är detta åtminstone icke hufvudsak i en bok som denna.

Carlstad i Juni 1856.

Ant. Santesson.

Hvad är Gymnastik?

För de respektive läsare, som önska att här finna begreppet gymnastik definieradt, må det tillåtas att ur *Lings* skrifter citera följande:

»Med gymnastikens teori förstås läran om kropps-»rörelser, i enlighet med de lagar, menniskoorganismen »framter.»

Gymnastikens elementer utgrena sig i fyra olika hufvudriktningar, hvarigenom följande hufvuddelar uppstå, hvilka kallas:

1. Pädagogisk gymnastik, förmedelst hvilken menniskan lär sig att sätta sin kropp under sin egen vilja.

2. Vapengymnastik, hvari menniskan söker, förmedelst ett yttre ting, d. v. s. vapen, eller ock medelst sin egen kroppsliga kraft, under sin vilja, sätta en annan yttre vilja.

3. Medikalgymnastik, hvarigenom menniskan antingen medelst sig sjelf, i passande ställning, eller medelst andras biträde och inverkande rörelser söker lindra eller öfvervinna de lidanden, som uppstått i hennes kropp, genom dess abnorma förhållanden.

4. Ästetisk gymnastik, hvarigenom menniskan söker att kroppsligt åskådliggöra sitt inre väsen: tankar och känslor.

Endast den första af dessa, eller pädagogisk gymnastik, kommer i det följande att närmare behandlas.

FÖRSTA AFDELNINGEN.

Pädagogiska Gymnastikens befordringsmedel.

1.

Pädagogiska gymnastikens anordning samt tillämpning vid rikets läroverk.

Man hör ofta omtalas, att svensk gymnastik omfattas och gör stora framsteg i utlandet, och mången föreställer sig att detta gäller gymnastiken i dess helhet; men så är ej förhållandet, ty det är endast sjukgymnastiken, som gått framåt. Sjukgymnastiken är nemligen af den natur, att den kunnige, som dermed sysselsätter sig, bereder sig ett godt lifsuppehälle, ty den bemedlade sjuke offrar gerna för helsans återvinnande. Deremot begagnar sig ingen af pädagogisk gymnastik, så framt han ej får den gratis; ty pädagogisk gymnastik är företrädesvis passande för ungdomen, men ungdomen sjelf har inga medel och föräldrarne anse det ej lönt att offra något för deras barns ännu orubbade helsa, icke besinnande att gymnastiken, om den är mäktig att återskaffa en förlorad helsa, dock är mäktigare att vidmakthålla en ännu ostörd, och således förekomma krafternas förtidiga aftagande. Få äro derföre de lärare, som våga att uteslutande egna sig åt pädagogisk gymnastik, och häri måste orsaken sökas till dennas ringare utveckling och framgång, jemförd med sjukgymnastikens.

Emellertid är pädagogisk gymnastik, genom sitt bemödande att utveckla menniskans fysiska förmögenheter, en uppfostran och bör i denna egenskap lika med hvarje annan offentlig uppfostran underhållas af staten och ej vara beroende af enskildas medel. Väl åtnjuter gymnastiska central-institutet i Stockholm årligt statsanslag för gymnastikens befordrande, men detta syftemål kan icke vinnas med halfva åtgärder, ty för de vid institutet bildade lärarne finnes ingen gymnastiktjenst att söka, på hvars lön de kunna berga sig, då för närvarande alla rikets läroverk, med undantag af de båda universiteterna, endast gifva 150 Rd. banko i gymnastik-arfvode. Hvad som, utom otillräckligt löneanslag för gymnastiklärare, i icke ringa mån hindrar gymnastikens rätta tillämpning vid rikets läroverk är gymnastiksalarnas beskaffenhet, hvaraf flertalet icke utan våda för helsan kan begagnas. *) Magister *Siljeström*

---

*) De af rikets gymnastiksalar, hvilka författaren besökt, äro af följande beskaffenhet: 1. Central-institutets gymnastiksal är fuktig och lider brist på ljus. En gårdsplan finnes söder om lokalen, hvarest ungdomen borde öfvas i fria luften, men fylld af orenlighet är den tills vidare obrukbar. 2. Carlbergs är för låg och i saknad af nödigt både ljus och luft. 3. Skeppsholmens eger samma brister som föregående. 4. Säthergbergs saknar flera af de förmåner, som tillhöra ett gymnastikrum. 5. Upsalas är liten till utrymmet samt fuktig och mörk. Den besöktes 1850. 6. Lunds är måhända den lämpligaste i riket; appareljen är dock ej väl planerad. Förtjensten af den omsorg, hvarmed denna lokal blifvit omhuldad, tillhör gymnastikläraren kapten *G. Nyblæus* och rector scholæ *Sommelius*, en förtjenst, för hvilken många generationer blifva dem tack skyldige. Gymnastiksalen tillhör skolan och hyres af akademien. Akademien har förr haft egen gymnastiksal, inrättad af *Ling;* men vederbörande ha funnit för godt att nedrifva dess apparelj och i stället låtit upphänga gamla instrumenter kring väggarne, sedan den blifvit bestämd till kapellsal. Kanhända våra efterkommande finna det rättvist att utkasta de gamla instrumenterna och helga detta rum åt Lings minne — detta rum der han först började sin ärorika bana. 7. Götheborgs är belägen i ett magasin, utmed orenlighet af alla slag, och i alla hänseenden olämplig. 8. Calmars är illa lottad hvad ljus och luft angår. Appareljen står på en alns afstånd ifrån och rundtikring rummet och skämmes öfver byggmästaren, som förminskat det redan i sig sjelf lilla rummet. 9. Wisbys gymnastiksal har ett passande läge, men är i öfrigt i eländigt skick. Appareljen som i Calmar. 10. Norrköpings saknar allt som är nödigt för ett godt gymnastikrum. Besöktes 1850. 11. Carlstads gymnasium har haft en gymnastikbyggnad så vacker och i sanitärt hänseende tjenlig, att vederbörande ansett den böra användas till skolhus och anvisat gymnastiken plats i dess gamla lokal, hvilken är i flera hänseenden brist-

yttrar i sina skildringar af svenska skolväsendet: »Sjelf-»va gymnastiken, som blifvit införd i skolorna och som »skulle afse att befordra en tillbörlig harmoni mellan »kropp och själ, kan knappast anses annat än såsom en »kurs af gymnastiska konster. Eller kan man väl särde-»les loforda en helsovårdsomtanka i uppfostran, som in-»skränker sig till att låta ungdomen tillbringa 4 timmar »i veckan uti en gymnastiksal, hvilken till på köpet »mången gång icke är annat än ett dammigt, otrefligt, »ohelsosamt kyffe?»

Om vårt land skall tillgodogöra sig de stora fördelar i sanitärt, pädagogiskt och militäriskt hänseende, som gymnastiken är mäktig att gifva, äro tvenne villkor oundgängliga, och dessa äro: 1. Att åt gymnastiklärarne beredas så stora löner, att de uteslutande kunna egna sig åt sin sak och ej som nu nödgas att vara soldater och gymnastiklärare på samma gång, hvaraf följden blir att alltid endera af tjensterna vårdslösas och någongång bådadera; — 2. Att gymnastiksalar vid alla rikets läroverk uppbyggas, men af den beskaffenhet att de med fördel kunna begagnas. Förslagsvis må följande anföras:

Hvarje gymnastiklärare vid gymnasium, eller sammanslaget elementarläroverk i sådana städer, der tillika

---

fällig. 12. Carlshamns är af dålig beskaffenhet. 13. Carlskronas är i samma tillstånd som nästföregående, men för skeppsgossar finnes en tjenlig gymnastik-apparelj i fria luften, enligt deras uttryck, tacklad som fregatt. Den är omgifven af en vacker, gräsbevuxen plan. 14. Christianstads är af den beskaffenhet att den knappast är jemförlig med ett dåligt uthus. Dock lärer skolan numera erhållit en bättre lokal och den förra endast användas för artilleriregementets gymnastik. 15. Ystads är oduglig. 16. Halmstads likaså. 17. Malmös är nybyggd, men åtskilliga misstag äro dervid begångna. Länge dröjde det innan Malmö skolungdom hade tillfälle att begagna gymnastik, tills ändtligen en rik fru skänkte 12000 Rb. att användas till uppförandet af en gymnastiksal. 18 Skaras är nybyggd och användbar. 19. Örebros likaså. 20. Helsingborgs är uppförd med omsorg, dock synes att byggmästaren varit en med gymnastik obekant person. Salen har emellertid passande läge, vacker gårdsplan och är öfverhufvud en bland de bättre i riket. 20. Den i Westerås är oduglig. — För att undvika vidlyftighet kunna flera exempel ej anföras; emellertid synes af det föregående att, med två à tre undantag, de öfriga gymnastiksalarne i riket äro af den beskaffenhet att de, lindrigast sagdt, icke kunna bidraga att öka ungdomens helsa och kraft.

folkskollärare-seminarium finnes, bör åtnjuta i årlig lön 1200 Rd. riksmynt. Hans skyldighet att undervisa bör utgöras med 12 timmar i veckan för gymnastik, simning och bajonettfäktning med skolungdom af mankön, med 4 timmar i veckan för gymnastik med den skolungdom af qvinkön, som vill begagna sig häraf, och slutligen med 4 timmar i veckan för gymnastik, simning och bajonettfäktning med seminarister.

I hvarje af öfriga städer med öfver 4000 invånare bör gymnastikläraren aflönas med 1000 Rd. rksm. Hans skyldighet att undervisa bör utgöras med 12 timmar i veckan för gymnastik, simning och bajonettfäktning med skolungdom af mankön samt med 4 timmar i veckan för gymnastik med skolungdom af qvinkön.

Gymnastiklärare i rikets öfriga städer böra tilldelas 600 Rd. rksm. i årlig lön. För denna lön skola de undervisa skolungdom af mankön 6 timmar i veckan i gymnastik, simning och bajonettfäktning samt skolungdom af qvinkön 4 timmar i veckan i gymnastik.

Med här ofvan föreslagna lönereglering borde kompetens af lärarne fordras som följer:

Till högsta gymnastiklärarelön böra endast de sökande berättigas, hvilka som lärare tjenstgjort vid central-institutet. Till andra ordningens löner, eller 1000 Rd. rksm., bör den sökande, så länge kursen vid central-institutet är inskränkt till 6 månader, hafva genomgått tvenne efter hvarandra följande lärokurser, af hvilka den senare hufvudsakligen egnats åt praktisk handläggning af pädagogisk gymnastik vid någon af de å central-institutet gymnastiserande skolor; derjemte bör han i sitt examensbetyg i anatomi vara godkänd. Till lägsta lönerna, eller 600 Rd. rksm., kunde de sökande berättigas, som aflagt de kunskapsprof, hvilka för närvarande äro tillräckliga för gymnastiklärares kompetens.

Af alla gymnastiklärare gemensamt borde dessutom fordras att af erkänd simföreståndare hafva erhållit be-

tyg om godkänd skicklighet i simning. Egentligen finnes redan en sådan stadga i ett kungabref af år 1824, men icke dessmindre förklarar central-institutet sina utgående elever kompetente att erhålla gymnastiktjenst utan simbetyg.

I hvarje stad, hvars skolungdom till antalet ej är mindre än 30, bör en gymnastiksal inrättas, sedan ritning dertill blifvit lemnad af föreståndaren för gymnastiska central-institutet eller af genom honom utsedd person. För skolungdomen bör derjemte ett bad- och simhus inrättas.

Vid rikets läroverk handhafves gymnastiken för närvarande utan all kontroll, och då i landsorten få äro, som kunna bedöma gymnastik, så kan läraren nära nog förfara med densamma efter behag. De menliga följderna af ett sådant förhållande kunna lätt inses, och då det derjemte är så naturligt att gymnastiken i hela riket borde ega något samband med gymnastiska central-institutet, så torde det icke vara ur vägen om föreståndaren för central-institutet antingen sjelf eller genom dertill förordnad person på viss tid besökte alla med gymnastiklärare försedda läroverk, för att tillse att gymnastiken riktigt handhades och i motsatt fall vidtaga nödiga åtgärder. Om någon sådan föreskrift redan finnes, så har den åtminstone icke hittills varit tillämpad. Till föreståndaren för central-institutet borde alla gymnastiklärare i riket, efter hvarje slutadt läroår, inkomma med utförliga och noggrannt affattade berättelser öfver de personers antal, som begagnat gymnastik, öfver i gymnastiskt hänseende gjorda iakttagelser, hvilka kroppsfel som oftast förekomma, i hvilka åldrar o. s. v.

Om gymnastiken ordnas på ofvannämnde sätt, torde den närma sig till det mål, som *Ling* åsyftat, och endast på detta sätt skall hans sista bön bli hörd, deri han anförtror sin nya skapelse i Rikets Ständers vård.

2.

Gymnastiklärarens personlighet.

Frågan är här blott om dessa sällsynta varelser, som hafva kraft och mod att egna sig åt ungdomens och åt landsmäns fysiska förkofran.
LING.

Läraren bör framförallt ej göra sig skyldig till samma fel, för hvilka han måste varna eleverna. Således bör han aldrig framträda med ovårdad klädsel inför den ungdom han skall handleda. Hans sätt att umgås med ungdomen bör i allmänhet uttryeka det strängaste allvar, dock ej så att han visar sig ovänligt sinnad. utan tvärtom bör han tala vänligt och förtroligt med den, då det sker enskildt; så snart han tilltalar densamma i trupp bör han vakta sig för skämtsamma uttryek och låta allvaret allena få råda.

Läraren vise den strängaste opartiskhet mot eleverna, så att han ej mer skonar den rike mannens son, än den fattiga enkans. Oafsedt hans moraliska skyldighet har ett motsatt handlingssätt de värsta följderna för honom sjelf: ungdomen har nämligen i sådant fall allt för skarp bliek, att den ej skulle se allt det fula häri. Den hängifvenhet å dess sida en fullkomlig jemnlikhet i bemötande alltid skall alstra, bör dessutom uppväga de möjliga obehag han från oförståndiga, mäktigare föräldrars skulle kunna röna.

Läraren bör undvika att, då han kommenderar, intaga en vårdslös hållning, ty ett sådant förhållande smittar truppen oeh hvarje rörelse blir slapp oeh dåsig. Om läraren deremot sjelf iakttager en bestämd oeh fast hållning med stadig blick, som ej skyggar för truppens alla ögon, så kan han med visshet påräkna att ungdomen skall söka att likna honom.

Vid beskrifvandet af rörelser må läraren tala högt,

tydligt och bestämdt, men icke i otid taga armar och händer till hjelp. Vid kommandot bör tonvigten läggas på slutstafvelsen, som derjemte, genom att utsägas sakta eller hastigt, angifver tidsmåttet för rörelsen. Att utsäga kommandoordet är ej att, som landtofficerare i vissa länder, gallskrika, utan härtill fordras tydlighet, bestämdhet och riktig tonvigt.

Har läraren skäl till missnöje med någon elev får han dock ej visa sig het, utan hans anlete och handlingssätt skola alltid uttrycka orubbligt lugn.

I kamraternas närvaro bör rotmästaren blott sällan tillrättavisas, på det att han ei må förlora de förras förtroende. Är felet vid en rörelse eller i rotmästarens beteende af allvarsam art, sker rättelse på stället.

Har läraren hotat med bestraffning, så må den aldrig efterskänkas. Genom jemförelse, de särskilda rotarne emellan, bör läraren söka att stegra deras begär att i rörelsernas riktiga utförande öfverträffa hvarandra.

Läraren bör noga gifva akt på eleverna, så att ingen kommer till skada. Om läraren låter eleverna noga genomgå de enkla rörelserna, innan de svårare verkställas, blir ingen rörelse farlig.

3.

Gymnastiklärarens blick.

> Friskgymnastik har ett medikalt syfte och många mindre åkommor kunna lätt häfvas med friskgymnastiken. — Man talar om läkarens öga; här tala vi om gymnastens.
>
> LING.

Då gymnastikläraren mottagit en skola till behandling bör hans första åtgärd vara, att noga undersöka

hvarje elevs kroppsbyggnad och lägga märke till dem, som i någon mån äro bräckliga. Dessa mindre friska elever skola ej uteslutas från öfningarna, men de skola hafva särskildt för dem passande rörelser. De gossar, som äro under 7 år, böra icke gymnastisera.

Det är allmänt bekant hurusom en stor del af ungdomen förvärfvar sig sneda eller inåt böjda axlar vid skolbordet, lyten hvilka i lyckligaste fall blott misspryda, men oftast åtföljas af inre sjukdom. Vill nu läraren söka att rädda dessa krympvuxna ynglingar från att blifva verkliga krymplingar, måste han först känna orsaken till det onda, han måste veta hvilka de kroppsdelar äro, som ligga under de öfriga i styrka, och derföre böra äfven ifrågavarande ynglingar till en början deltaga i samma rörelser, som de friska kamraterna; ty under rörelsernas utförande får den uppmärksamme läraren en trogen vink om rätta behandlingssättet. Då alla rörelser af en frisk organism måsta utföras tvesidigt, skall det ej undfalla lärarens uppmärksamhet att somliga ynglingar verkställa rörelserna mycket lätt åt den ena sidan, men deremot ogerna och med svårighet åt den andra. Om, t. ex., en gosse, vid perpendikulär slingring i stegen, med lätthet utför denna rörelse åt höger, men med svårighet åt venster, så är ju detta ett tydligt tecken, att venstra sidan är den svagare; derföre bör slingring åt höger ej tillåtas honom, men väl åt venster, hvarmed fortfares så länge, till dess att båda sidorna äro jemnstarka, hvarefter gossen lika med kamraterna skall slingra åt ömse sidor. På samma sätt förfares vid sidsprång, volt-äntringar, m. fl. likartade rörelser. Genom ofvannämnde förfaringssätt skola många fysiska missbildningar, såsom inåtböjda eller sneda axlar, inåtvända fötter, m. m., blifva lätta att afhjelpa endast medelst friskgymnastik, ty organismen sjelf utpekar felet och ger tydlig anvisning om dettas så väl orsak som botemedel. Af det anförda synes huru vådligt det är, att,

med en annars frisk organism, gå ensidigt tillväga: hundratals ynglingar, förut friska, löpa fara att bli missbildade, kanske alldeles förderfvade under en oerfaren, okunnig eller vårdslös lärare. Det gifves lärare, hvilka låta eleverna utföra vissa rörelser, t. ex. sidsprång öfver häst, endast åt ena sidan, menande att elevernas färdighet framskrider så långsamt om de skola verkställa en sådan rörelse tvesidigt, derjemte anförande till sitt försvar att konstridare göra så; men på sådana lärare må ej ord spillas — i öfrigt fälla de sin egen dom då de anföra konstridare och jonglörer som mönster.

Gymnastikläraren bör slutligen icke heller förbise en sjelfförvärfvad sjukdom, som är mycket inrotad bland ungdomen och hvars sorgliga följder man knappast kan beräkna, nemligen onanien. Många skolmän veta att denna last bedrifves i stor skala inom skolan,*) men hafva fruktat att vidröra detta kapitel. Ett sådant ondt är dock icke värdt att krusa med och derföre bör hvar och en i sin mån, som har med ungdom att skaffa, söka att utplåna denna fläck som sätter menniskan under öfriga varelser. Denna sjukdom är af den beskaffenhet, att den lemnar spår efter sig, på hvilka ingen kan misstaga sig. Af sådana spår eller tecken äro, bland andra, folkskygghet och knäsvaghet de mest framstående, hvarföre gymnastikläraren bör noga gifva akt på de elever, som förete sådana tecken och, om han ej tror sig sjelf kunna återföra de förvillade på rätta vägen, anmäla sin misstanka för föräldrar eller målsmän, på det att ynglingarne åtminstone måtte få veta att de göra sig skada, — en vetskap som ofta är tillräcklig att återföra den felande från hans onaturliga handlingssätt.

*) Magister *Siljeström* är en bland de få, som oförtäckt omtalar sjelfbefläckelsens tillvaro bland skolungdom. Se hans »Skildringar af Sveriges skolväsende».

4.

Ordning bland eleverna.

> Oskyldig glädje bör genomglödga allt. Men då gymnasten skall låta glädjens element genomglödga allt, huru skall han kunna bibehålla ordningens?
>
> LING.

Hvarje straffsystem, som grundas på prygel och slag, är ett handgripligt tillkännagifvande att den undervisningsanstalt, der det råder, är ställd på barbarisk fot. Det är redan nog att det förnuftslösa kreaturet misshandlas, så att åtminstone menniskan borde vara fredad för slag. Prygelstraffet är farligt i fysiskt hänseende, och den dermed afsedda förbättringen i moraliskt afseende är väl icke bevisad. *) Derföre må allt prygel och slag förvisas från gymnastikundervisningen, men bestraffning bör dock finnas. Om derföre någon af ungdomen gör sig skyldig till ohörsamhet, sjelfsvåld eller okynne, må han varnas af läraren; om detta ej hjelper, ställes den okynnige att skämmas, antingen framför truppens front eller i en vrå af salen, men efter utståndet straff sättes han åter i ledet och behandlas som om intet hade förefallit. För upprepadt okynne användes andra straffgraden eller utvisning från lektionsrummet. Tredje straffgraden utöfvar läraren genom att på längre tid förvisa den skyldige från lektionerna. Högsta straffgraden bör skolstyrelsen vidtaga genom att från läroverket skilja den oefterrättlige ynglingen. Om likväl läraren iakttager ett fogligt och allvarligt behandlingssätt, bör denna sista åt-

*) I de länder, der prygelstraffet tillämpas på militärer, hafva aldrig intelligenta krigare derigenom bildats. Dessa länders högre officerare, som ännu ifra för bibehållandet af prygelstraffet, skulle på ett praktiskt sätt öfvertygas om dess olämplighet om detsamma utsträcktes ifrån den lägste till den högste inom truppen. Spöstraffet är nu afskaffadt och snart skall väl också hasselträdet förlora sin betydelse för militärståndet.

gärd högst sällan komma i fråga; knappt en bland tusende skall då finnas saker till så bedröflig åtgärd.

På bestämdt klockslag böra eleverna infinna sig på lektionsrummet och detta gäller äfven för läraren.

Om derföre läraren tillhåller ungdomen att iakttaga det strängaste allvar vid rörelser, der tystnad är nödig, men deremellan lemnar fritt lopp åt ungdomens glädje och samspråk, kan han hoppas att nöjaktigt lösa den i mottot af *Ling* gjorda frågan.

5.

Diet och beklädnad.

> Som man går och står bör man kunna handla.
>
> LING.

Hvad ungdomens diet angår, så kan gymnastikläraren, till undvikande af intrång i familjförhållanden, ej annorlunda bestämma densamma, än att lektionerna ordnas så, att eleven slipper att gå till gymnastiken med magen full af födoämnen. Ej heller är det ur vägen, om läraren söker öfvertyga ungdomen, att bruket af kaffe är i strid med gymnastikens syfte, det af tobak och spirituosa ej till förglömmandes, enär bevis finnas att minderåriga gossar vid gymnasierna icke afhålla sig derifrån. De för gymnastik lämpligaste timmar äro:

Kl. 7 f. m., timman strax före middagen och slutligen timman före aftonvarden, d. v. s. 6 e. m.

Hvad ungdomens beklädnad beträffar, vore det önskligt om ofvan citerade motto kunde följas; men om bruket af trång och otjenlig beklädnad ej nöjaktigt kan motverkas, är det dock gymnastiklärarens pligt att tillse att sådana plagg, åtminstone under öfningarne, afläggas eller

utvidgas; ty isynnerhet under gymnastik är trång beklädnad i hög grad menlig för helsan.

Öfver ungdomens renlighet bör läraren ej anse under sin värdighet att vaka.

6.

Gymnastiksalen.

Hvad gymnastiksalar i allmänhet angår, böra de hafva rik tillgång på frisk luft och ljus. Detta vinnes genom anbringande af lufthål i taket och fenster å rummets alla väggar; men fenstren skola sättas så högt, att eleverna ej utsättas för vinddrag. Ett gymnastikrums dagliga rengöring är af stor vigt. Tillgång på klädhängare, bokhyllor, m. m., för ungdomens ytterplagg, får ej saknas. Gymnastikrummet bör förses med nödiga kakelugnar, så att det kan begagnas vid hvarje tid af året. Dess läge bör vara antingen i skolhuset eller straxt invid. Om ekonomiska skäl det fordra, kunna gerna musik och gymnastik bo under samma tak, ty ändamålsenligt byggda gymnastiksalar äro alltid goda musikrum. Invid hvarje gymnastiksal bör anläggas en rymlig sandbelaggd eller gräsbevuxen plan för öfningar (brottning, kapplöpning m. m.) i fria luften, hvilka förehafvas så ofta väderleken tillåter. Slutligen må anmärkas att den, som uppför en byggnad för kroppsöfningar, men dervid förgäter ett tillhörande och på lämpligt ställe anlagdt badhus, endast till hälften har ordnat de till gymnastik hörande yttre medel.

Med beräkning af elevernas olika antal vid rikets alla läroverk torde, i anseende till utrymme och inredning, trenne slag af gymnastiksalar komma i fråga. Då derjemte läraren ej med fördel kan behandla mer än 100 elever på en gång samt med ett antal mindre än

30 icke vinnes den lifligheten, som ingår i gymnastikens syfte, kommer beskrifningen på gymnastiksalar att upptaga sådana som passa för 100, 60 eller 30 elever, på det sätt att de icke blott rymma det angifna antalet, utan derutöfver hälften af det mellanvarande. För de läroverk, som räkna mer än 100 elever, måste afdelning ega rum, och för dem, som räkna mindre än 30, är det icke lönt att uppföra särskildt gymnastikhus; utan bör ett så ringa antal hafva nog af *fria rörelser*, hvartill skolsalen kan begagnas.

Gymnastikens *yttre* redskap äro antingen *bundna* eller *fria*.

1. Bundna redskap äro i anseende till rigtningen:
   Lodräta = Långlinor, Kortlinor, Stänger.
   Vågräta = Häfplankor, Springbom eller Vippmast.
   Bågformiga = Båglina.
   Korsformiga = Springstolpar, Spännstolpar, Slingerstegar.
2. Fria redskap utgöras af:
   Hästar,
   Plinter och Madrasser,
   Språngställ,
   Kampstänger och Draglina.

Gymnastiksal för 100 elever.

Vid läroverk med 81 till 100 elever eller derutöfver bör gymnastiksalen utgöra 40 alnar i längd, 20 i bredd samt 12 alnar i höjd. Redskapen böra uppställas i rät linia, i den ordning tab. 1, fig. 1, utvisar, med ett afstånd af 6 alnar från muren till rummets långsida. Tab. 1, fig. 1, föreställer ena långsidan samt ena bredsidan af gymnastiksalen, d. v. s. de båda sidor, på hvilka redskapen skola uppställas.

De *lodräta* redskapen böra utgöras af:
a) 5 st. långlinor af 11 alnars längd; *b*) 2:ne rader

kortlinor, försedda med knutar i ändarne, samt af 6 alnars längd. Afståndet linraderna emellan bör vara 1 aln, men 2 alnar mellan hvarje linpar —; *c*) 5 st. stänger.

De *vågräta* redskapen utgöras af:

d) en häfplanka, så inrättad att den efter behof kan borttagas eller fastsättas; *e*) en vippmast, äfven så inrättad att den efter behof kan inpassas der bokstafven *e* visar, eller ock derifrån borttagas; dessutom försedd med flyttbart stöd.

Bågformigt redskap är:

f) båglinan, som sträckes genom rummets längd.

Korsformiga redskap äro:

g) 4 st. springstolpar, af hvilka de 2:ne äro försedda med tvärpinnar upp till taket och de båda andra motsvara spännstolpen; *h*) en spännstolpe af 8 alnars höjd, försedd med 9 afsatser och så inrättad att dess afstånd kan närmas eller fjermas till de motstående springstolparne; *i*) 2:ne slingerstegar af 8 alnars höjd.

De *fria* redskapen böra utgöras af:

k) språngtrappa, innehållande förvaringsrum för madrasser, draglina, m. m.; *fig. 4*) språngställ af 3 alnars höjd; *fig. 5*) språnghäst, så inrättad att den kan höjas och sänkas samt rullas på trissor; *fig. 10*) stora plinten, en 4 alnar hög och 3 alnar bred brädplan att ställa mot muren i den lutning, som fig. utvisar; *fig. 11*) lilla plinten, af 1 alns bredd, 2 alnars höjd samt 4 alnars längd och så inrättad att den kan tredelas samt öfverklädd med madrass.

(Språngställ, språnghäst, stora och lilla plinten böra i allmänhet hafva sin plats bakom de bundna redskapen.)

Att närmare beskrifva de särskilda redskapens dimensioner kan ej vara nödigt, då hvarje gymnastiklärare torde känna dessa. Olikheten i redskapens dimen-

sioner, för fullvuxna och för halfvuxna personer, förhåller sig såsom 7 till 10.

Gymnastiksal för 60 elever.

Vid läroverk med 46 till 80 elever bör gymnastiksalen utgöra 30 alnar i längd, 15 i bredd samt 9 alnar i höjd. Redskapen, som uppställas i rät linia på 4 alnars afstånd från muren, skola bestå af *bundna* redskap, sådana tab. 1, fig. 2, utvisar. De *fria* redskapen utgöras af: språnghäst, stora och lilla plinten samt språngställ.

Gymnastiksal för 30 elever.

Vid läroverk med 30 till 45 elever bör gymnastiksalen utgöra 20 alnar i längd, 10 i bredd samt 8 i höjd. Redskapen böra ordnas på rummets bredsida på 3 alnars afstånd från muren; i öfrigt så som tab. 1, fig. 3, utvisar.

Springbommen, så inrättad att den efter behof kan inpassas eller borttagas. Stegen, så inrättad att den kan uppfästas i muren, då linor eller springbom skola begagnas eller ock när den sjelf begagnas till handgång, hvaremot linorna uppfästas och springbommen borttages då stegen skall begagnas till slingring. En båglina sträckes öfver rummets längd. Af fria redskap bör en mindre språnghäst, språngställ och stora plinten förefinnas.

Vid alla gymnastiksalar bör ett tillräckligt antal trägevär finnas.

I sammanhang med bestämmandet af gymnastiksalarnes olika storlek, må följande anföras:

De läroverk i riket, hvilka hafva mer än 100 elever, äro de i: Calmar, Carlstad, Gefle, Götheborg, Hernösand, Linköping, Skara, Strengnäs, Westerås, Wisby, Carlskrona, Christianstad, Helsingborg, Jönköping, Lund, Malmö, Wenersborg, Örebro, Fahlun, Norrköping, Nyköping, Westervik, Upsala, samt Claræ, Mariæ, Cathrinæ, Jakobs, N. Elementarskolan och Gymnasium i Stockholm.

De läroverk, hvilka hafva mellan 60 och 80 elever, äro de i: Carlshamn, Borås, Ekesjö, Hudiksvall, Mariestad, Sundsvall, Uddevalla, Umeå, Ystad.

Läroverk med 30 till 45 elever äro de i: Alingsås, Haparanda, Philipstad, Piteå, Sala, Strömstad, Warberg, Askersund, Söderköping.

Ifrån rikets öfrige läroverk saknas uppgifter.

7.

Rörelsernas benämning.

Vid *fria* rörelser förekomma, med få undantag, inga andra benämningar än:

Böjning, som betecknas med /‿
Sträckning . . . . n_
Förning L
Vridning . . . . w)
Språng . . . . S

Vid *bundna* rörelser äro hufvudbenämningarne:

Häfning, som betecknas med V
Handgång . . . . ⊥
Balancering . . . . +
Balancergång . . . . ++
Klifgång . . . . ⊤
Äntring . . . . ≡
Slingring . . . . ξ
Volte . . . . ‿
Språng . . . . SS

ANDRA AFDELNINGEN.

Pädagogisk Gymnastik.

1.

Rörelsebeskrifningar.

Mom. 1. Ling yttrar: »Liksom hvarje tanke måste »hafva en förnuftssanning, hvarifrån den ena slutföljden »ledes efter den andra; så måste äfven hvarje sann kropps- »rörelse hafva en bestämd utgångspunkt, hvarifrån den »skall beräknas, vissa punkter, hvarigenom den går, och »en viss slutpunkt, der den skall upphöra. För att kunna »bestämma den första (utgångspunkten) fordras att eleven »intager en bestämd ställning, hvilken vi kalla utgångs- »ställning.»

2. Utgångsställning kan tagas antingen från kroppen sjelf eller från ett yttre redskap.

3. På grund häraf innefattar den pädagogiska gymnastiken: *fria* och *bundna rörelser*, af hvilka de förra hafva utgångsställning från kroppen sjelf och äro förberedande till de sednare, som utgå från ett yttre redskap.

Anm. Yttre redskap kunna äfven ersättas af person, men här blir endast fråga om rörelser med redskap (machineri).

I. FRIA RÖRELSER (rörelser utan yttre redskap).

4. Fria rörelser äro redan beskrifna i Lings gymnastikreglemente, men för sammanhangets skull komma dock de för skolungdomens undervisning oumbärligaste att här upptagas.

Ställningar vid fria rörelser.

A) Uppställning och afstånd.

5. Det gifves 2:ne slag af utgångsställningar för fria rörelser:

a) den, som eleven vid hvarje uppställning till gymnastik bör intaga, och denna kallas grundställning;

b) den ställning, som eleven bör intaga för att ändra utgångspunkten, då någon ny rörelse skall verkställas.

6. Uppställningen till all gymnastik bör så ordnas att jemnstora elever stå bredvid hvarandra och truppen bildar 2:ne rätliniga led, hvilka vid rörelsernas början efter kommando öppnas, så att afståndet dem emellan kommer att utgöra omkring 6 alnar.

7. Hvarje elevs enskilda ställning eller grundställningen bör vara ledig och fri med upprätthållet hufvud och bröst, något bakåtdragen mage, fritt hängande armar och händer, slutna ben och med rät vinkel bildande fötter.

8. Afståndet mellan hvarje elev bör vara omkring 3 tum, räknadt från de hvarandra motvända armbågarne.

9. För vändningar och marscher är uppställningsafståndet tillräckligt, men icke så för de egentliga rörelserna, hvilka fordra större utrymme i ledet, hvarföre vid dessa afståndet måste ändras och detta sker genom truppens afdelande i 1:sta och 2:dra män; — härtill kommenderas:

Afdelning till — två!

10. Högra flygelkarlen säger *ett*, den dernäst stående *två*, den dernäst *ett*, den dernäst *två*, hvarefter afdelningen fortgår hela ledet igenom på samma sätt.

11. Alla de, som fått ett till nummer, blifva 1:ta män och lyda kommando 1:sta! och de, som fått två till nummer, blifva 2:dra män och lyda kommando 2:dra!

Dessa benämningar uteslutas ur kommandoorden då samma rörelse skall utföras af alla på samma gång.

12. Sedan afdelningen är gjord och afståndet skall tagas, komm.:

2:dra luckor — betäck! 2 tempo.

1:sta tempo.

13. Venstra foten flyttas 2 fotlängder rätt tillbaka, klack från klack, och emottager kroppstyngden.

2:dra tempo.

14. Högra foten gör kort ställningssteg intill den venstra, klack vid klack, i rät vinkel.

15. Då uppställningsafståndet skall återtagas, komm.:

2:dra! Ryck in — marsch! 2 tempo.

16. Verkställes genom venstra fotens uppflyttande i ledet, der den högra gör ställningssteg intill densamma, klack vid klack, i rät vinkel.

Anm. Det mellan hvarje elev, genom luckbetäckning, uppkomna afståndet blir lika med armens längd.

B) Utgångsställningar till rörelse.

17. All bestämd kroppsrörelse förutsätter, enligt mom. 1, en bestämd utgångsställning, och när denna förändras uppstå skiljaktiga rörelseverkningar. Denna förändring inträder, då kroppens bas och häfstång förändras.

Anm. Fötternas olika ställningar och afstånd förändra kroppens bas; armarnas olika förhållanden till bålen kroppens häfstång.

18. I anseende till kroppens bas är att afse:

a) fötternas ställning till hvarandra;

b) fötternas afstånd sinsemellan.

19. Fötternas ställning till hvarandra är:

a) i rät vinkel, med klack vid klack;

b) tätt slutna tillsammans, från klack till tå.

20. Den första af dessa ställningar (fötterna i rät vinkel), intages, enl. mom. 7, vid all uppställning, samt bibehålles oförändrad, då ej något komm.-ord annorlunda bestämmer.

21. Den andra af dessa ställningar (fötterna slutna) intages på komm.-ordet:

Fötter — slut! 1 tempo.

22. Tårna lyftas något från marken, och båda fötterna vridas hastigt och liktidigt på klackarne, så att fötternas insidor från klack till tå beröra hvarandra.

23. Då grundställningen skall återtagas, komm.:

Fötter — ut! 1 tempo.

24. Båda fötterna föras enligt föregående mom., fast i motsatt rigtning, så att de åter komma i rät vinkel till hvarandra.

25. Vid de tillfällen, då fötterna skola vara åtskilda, är afståndet dem emellan antingen 2 eller 3 gånger fotens längd; och intages detta afstånd, såväl från grundställningen, som från ställning med slutna fötter.

26. Då ena foten skall flyttas framåt 2 gånger sin längd, komm.:

Höger (venster) fot framåt — ställ! 1 tempo.

27. Höger (venster) fot framflyttas 2:ne gånger sin längd, räknadt från klacken, med bibehållande af sin förra rigtning; kroppstyngden fördelas lika på båda benen.

28. Då ena foten skall framflyttas 3:ne gånger sin längd, komm.:

Höger (venster) fot helt framåt — ställ! 1 tempo.

29. Höger (venster) fot framflyttas 3:ne gånger sin längd, med bibehållande af sin förra rigtning, och emottager kroppstyngden; främre knäet böjes och hålles lodrätt öfver vristen; hufvud och axlar oförändrade; kroppen och bakre benet i en framåt lutande rät linie.

30. Då den framflyttade foten skall återflyttas, komm.:

Höger (venster) fot tillbaka — ställ! 1 tempo.

31. Den framflyttade foten återföres, med ett kort ställningssteg, intill den stillastående.

Anm. Då ofvannämnde fotflyttningar verkställas från ställning med slutna fötter, sättes den foten, som flyttas, rakt

framför och i linie med den stillastående. Då foten derefter, på ofvannämnde komm.-ord, återflyttas, intages ställningen med slutna fötter.

32. Sedan eleven sålunda lärt att på bestämda sätt framflytta ena foten, och åter föra den tillbaka, bör han lära att, sedan ena foten blifvit framflyttad, göra ombyte af fot; härtill komm.:

Fötter byt om — ställ! 2 tempo.

1:sta tempo.

33. Den framsatta foten tillbakaflyttas på sitt förra ställe.

2:dra tempo.

34. På samma afstånd, som den tillbakaflyttade foten förut innehade, framflyttas den andra i sin egen rigtning.

35. De utgångsställningar, som eleven bör intaga med sina armar, syfta:

a) till att gifva honom fastare ställning (mera stadga);

b) till att föröka häfstången för hans egen kropp och dymedelst göra rörelsen mera inverkande.

36. Till intagande af en fastare ställning till rörelse, komm.:

Höfter — fäst! 1 tempo.

37. Båda händerna uppföras och omsluta höfterna, med tummen bakom och de öfriga fingrarne framom samt det flata af handen hvilande mot höftbenets öfre kant; armbågarne i samma plan med axlarne, som bibehållas sänkta och tillbakadragna.

38. Då kroppens häfstång skall förökas, sker det genom armarnes uppsträckning, enligt mom. 63.

39. Sedan truppen blifvit, enligt föregående, öfvad att intaga utgångs- och grundställning, användes komm.-ordet *ställning!* då hvarje elev, utan hänseende till

sina sidokamrater, bör från utgångsställning åter intaga grundställning. Skall grundställningen blott till en del återtagas, bör lystringsordet utmärka den del af kroppen, som sålunda skall förändras. Sålcdes komm.:

Armar — ställning! Fötter — ställning!

40. Fria rörelser indelas enligt menniskokroppens 4 hufvuddelar, nemligen uti:

A) Hufvudrörelser,
B) Bålrörelser,
C) Armrörelser och
D) Benrörelser.

A) Hufvudrörelser.

(Uppställning med eller utan luckbetäckning.)

41. Hufvudets rörelser äro *böjningar bakåt, framåt och till sidorna*, eller vridningar i sistnämnde rigtningar, och böra alla verkställas långsamt.

42. Skola böjningar med hufvudet göras, komm.:
1:o. Hufvud framåt (bakåt) — böj!
2:o. Uppåt — sträck!
3:o. Hufvud till höger (venster) — böj!
4:o. Uppåt — sträck!

43. Vid 1:sta komm.-ordet föres hakan långsamt rätt nedåt (uppåt), så att ansigtet har 45° lutning mot bålen, utan att kroppens ställning dervid förändras.

44. Vid 3:dje komm.-ordet böjes hufvudet långsamt till höger (venster) i halfrät vinkel mot bålen; ansigtet bibehålles i sin rigtning mot fronten.

45. Vid 2:dra och 4:de komm.-orden återtages grundställningen långsamt.

Anm. Fel: *a*) att ryggen böjes framåt eller bakåt; *b*) att någon af axlarne upplyftes.

46. Då eleven skall vrida hufvudet till någon af sidorna, komm.:

1:o. Hufvud till höger (venster) — vrid!
2:o. Framåt — vrid!

47. Vid 1:sta komm.-ordet bör eleven, med hufvudet lodrätt till bålen, vrida det så mycket åt höger (venster) sida, att högra (venstra) ögat kommer i rät linie till framsidan af höger (venster) axelled. Båda axlarna bibehållas jemnt och stadigt i ledet.

48. 2:dra komm.-ordet utsäges då rörelsen till båda sidor blifvit verkställd; ansigtet vrides då åter långsamt mot fronten.

B) Bålrörelser.

(Uppställning med luckbetäckning.)

49. Bålens rörelser bestå af böjningar bakåt och framåt och böra, liksom hufvudets rörelser, verkställas långsamt.

50. Böjning bakåt göres från följande utgångsställningar:

a) Höfter — fäst!
b) Armar uppåt — sträck!

51. Från någon af dessa utgångsställningar komm.:
1:o. Bakåt — böj! (Tab. 2, Fig. 1.)
2:o. Uppåt — sträck!

52. Vid 1:sta komm.-ordet bibehåller eleven sina knän raka och böjer ryggen långsamt bakåt. Hufvudets ställning till kroppen blifver oförändrad, såsom vid utgångsställningen, höfterna framskjutas något åt fronten.

Anm. Då armarne äro uppsträckta böra de, under böjningen, fortfarande bibehållas i sin rigtning till öronen. Se mom. 65.

53. Vid 2:dra komm.-ordet bör eleven, utan att förändra hufvudets ställning till bålen, långsamt resa sig upp, tills han återtagit utgångsställningen, hvarunder knäna bibehållas orörliga.

Anm. Fel: *a*) att eleven böjer sina knän; *b*) kastar hufvudet tillbaka eller framåt; *c*) ej bibehåller armarne väl upp-

sträckta utåt öronen och ej låter dem följa kroppens rörelse.

54. Böjning framåt verkställes äfven från utgångsställningarne:

a) Höfter — fäst!
b) Armar uppåt — sträck!

55. Från någon af dessa utgångsställningar komm.:

1:o. Framåt — böj! (Tab. 2, Fig. 2.)
2:o. Uppåt — sträck!

56. Eleven böjer sig långsamt framåt, bibehållande knäna raka, hufvudet, med ansigtet åt fronten, och ögonen seende rätt fram. Äro armarne uppsträckta, böra de väl bibehållas i sin ställning, och under böjningen ej skiljas från deras, i mom. 65 bestämda rigtning till öronen.

Anm. Böjning framåt och bakåt kan äfven verkställas från slutna fötter, mon i båda fallen är högsta böjningen då kroppen kommit i rät vinkel till benen. Framåtböjning kan äfvenledes göras med nedlutadt hufvud, då den fortgår ända till dess fingerspetsarne beröra marken och ansigtet kommit nära knäna; härtill komm.: Hufvud nedåt! Framåt — böj!

57. Vid 2:dra komm.-ordet reser eleven sig långsamt upp och intager utgångsställningen. Äro armarna uppsträckta, böra de under uppresningen bibehållas i sin ställning, enligt mom. 63.

Anm. Fel: att eleven böjer sina knän.

C) Armrörelser.

(Uppställning med luckbetäckning.)

58. Armarnes rörelser ske vanligast genom böjning och sträckning i följande rigtningar: uppåt, nedåt, utåt, framåt och bakåt. Armrörelser verkställas fort och kraftigt.

59. För att lära eleven att samla sin kraft, komm.:

Armar uppåt — böj! 1 tempo.

60. Armbågarne böjas hastigt, hållas väl tillbaka-

dragna och tätt slutna till kroppen, så att händerna föras uppåt och stanna, med fingrarna ledigt böjda likasom i grundställningen och naglarna mot armarna i höjd med armhålan. Knogarne således utåt vända; axlarna väl tillbakadragna och sänkta; skuldrorna orörliga (se Tab. 2, Fig. 3).

61. Då grundställningen skall återtagas komm.:

Armar nedåt — sträck! 1 tempo.

62. Underarmarna nedsträckas hastigt utmed kroppens sidor under det armbågar, axlar och öfverarmar hållas orörliga och väl tillbakadragna, enligt mom. 60 (se Tab. 2, Fig. 3).

63. Armarnas sträckrörelser äro antingen lodräta eller vågräta. Lodrät sträckning går antingen uppåt eller nedåt; till den förra komm.:

Armar uppåt — sträck! 2 tempo.

1:sta tempo.

64. Lika med armar uppåt — böj!

2:dra tempo.

65. Armarna sträckas kraftigt uppåt och lodrätt förbi öronen, så att afståndet emellan armar och händer svarar mot axlarnas bredd (se Tab. 2, Fig. 3).

66. Då armarna skola sträckas nedåt komm.:

Armar nedåt — sträck! 2 tempo.

1:sta tempo.

67. Armbågarne nedryckas hastigt till den ställning som mom. 60 föreskrifver.

2:dra tempo.

68. Verkställes enligt mom. 62.

69. Armarnas vågräta sträckning är antingen framåt eller åt sidorna. Till den förra komm.:

Armar framåt — sträck! 2 tempo.

1:sta tempo.

70. Armbågarne böjas enligt mom. 60.

2:dra tempo.

71. Armarna sträckas raskt rätt framåt, och stanna, med flata händerna vända mot hvarandra, i samma höjd med axlarna, och med det afstånd sinsemellan, som svarar mot axlarnas bredd (se Tab. 2, Fig. 4).

72. Då truppen skall göra armsträckning åt sidorna, bör den först intaga flankställning. Derpå komm.:

Armar utåt — sträck! 2 tempo.

1:sta tempo.

73. Armbågarna böjas enligt mom. 60.

2:dra tempo.

74. Armarna sträckas hastigt åt sidorna i höjd och linie med axlarna, som bibehållas väl tillbakadragna med skulderbladen starkt fästade. Armar och fingrar fullt utsträckta och det flata af handen nedåt vändt (se Tab. 2, Fig. 3).

75. Då grundställningen från någon af dessa vågräta sträckningar skall återtagas, komm.:

Armar nedåt — sträck! 2 tempo.

1:sta tempo.

76. Armbågarna nedryckas hastigt och stanna i den ställning mom. 60 angifver.

2:dra tempo.

77. Armarna nedsträckas enligt mom. 62.

78. Skola armarna sträckas från ett plan till ett annat, komm.:

Armar uppåt, framåt, utåt, nedåt — sträck! 1 tempo.

79. Alla udda tempo utföras med armbågarna slutna till lifvet enligt mom. 60; alla jemna tempo enligt momm. 62, 65, 71, och 74.

D) Benrörelser.

(Uppställning med luckbetäckning.)

80. Då säkerheten af kroppens rörelser beror af

dess bas, så äro benrörelser af högsta vigt, och gymnastiköfningarna böra i allmänhet börja dermed.

81. Som de flesta benrörelser icke böra ske fort, så har läraren att, medelst ordet *långsamt!* angifva rörelsens tidsutdrägt, och när rörelsen hunnit till erforderlig grad hejda dess fortgång med komm.-ordet *still!*

82. Den minst sammansatta benrörelse är att på tå häfva kroppen upp. Detta sker från nedanstående utgångsställningar:

a) Höfter — fäst!
b) 1:o. Höfter — fäst!
2:o. Höger (venster) fot framåt — ställ!
c) Armar uppåt — sträck!

83. Från någon af dessa utgångsställningar komm.:
1:o. På tå — häf!
2:o. Nedåt sänk!

84. Vid 1:sta komm.-ordet höjes kroppen, genom vristernas sträckning, långsamt upp på tå, med bibehållen kroppsställning och raka knän. Bål och hufvud, hvilka böra hållas i rät linie med benen, blifva under häfningen framåt lutande, utan att jemnvigten förloras.

85. Vid 2:dra komm.-ordet, som utsäges då utgångsställningen skall återtagas, sänkas klackarne långsamt ned mot marken, utan vackling på kroppen.

Anm. Fel: *a*) armarna, då de äro uppsträckta, behållas ej i samma rigtning med kroppen; *b*) klackarna skiljas eller knäna böjas; *c*) vristerna uträtas icke nog för att häfva kroppen.

86. Förening af knäböjning och tåhäfning verkställes från följande utgångsställningar:

a) 1:o. Höfter — fäst!
2:o. På tå — häf!
b) 1:o. Armar uppåt — sträck!
2:o. På tå — häf!

87. Från någon af dessa utgångsställningar komm.:
1:o. Knäna — böj!
2:o. Uppåt — sträck!

88. Vid 1:sta komm.-ordet böjas knäna långsamt tills de bilda rät vinkel. Härunder bibehålles kroppen lodrät och och lifvet stadigt samt tyngden framflyttad öfver fotbalken; hälarna stödjas mot hvarandra och knäna föras utåt, så att deras insidor, vid högsta böjningen, äro lodräta till fötternas utsidor.

89. Vid 2:dra komm.-ordet uträtas knäna långsamt, utan att den lodräta ställningen förloras (se Tab. 2, Fig. 5).

Anm. Fel *a*) att klackarna för mycket sänkas och knäna för litet föras utåt; *b*) att sätet skjutes tillbaka, hvarigenom kroppen blir framlutande; *c*) att då armarna äro uppsträckta de ej bibehållas lodräta utåt öronen.

90. Då kroppstyngden skall fullt förflyttas på bakre benet komm.: (Tab. 2, Fig. 6.)

1:o. Höfter — fäst!
2:o. Höger (venster) fot framåt — ställ!
3:o. På tå — häf!
4:o. Venster (höger) knä — böj!
5:o. Uppåt — sträck!

91. Utgångsställningen intages på 1:sta, 2:dra och 3:dje komm.-orden.

92. Vid 4:de komm.-ordet öfverflyttas kroppstyngden helt och hållet på bakre (venstra, högra) benet, hvars knä långsamt böjes, med bibehållen ställning på tå och kroppen lodrätt deröfver detsamma.

93. Vid 5:te komm.-ordet rätas bakre knäet långsamt för att återtaga utgångsställningen, hvarvid kroppens tyngd öfverflyttas på båda benen.

Anm. Fel: *a*) att bakre knäet ej tvingas utåt; *b*) att främre knäet för mycket uträtas; *c*) att kroppen ej bildar lodrät linie med bakre benet.

94. Till fria rörelser höra äfven sådana språng, för hvilkas utförande icke något stöd begagnas, hvarföre de också benämnas fria, då deremot de, till hvilka stöd begagnas, kallas bundna språng.

Allmän öfversigt af språng.

95. Språng ske, i anseende till rummet, antingen i höjd, längd eller djup, eller i längd och höjd tillsamman, eller i längd och djup tillsamman.

96. Alla språng bestå af sats, förflyttning och nedsprång. Satsen sker på stället. Förflyttning är kroppens förändring af rum från det ställe der satsen togs, till det bestämda målet, der nedsprång sker.

97. Sats kan tagas på 2:ne sätt:

a) med båda fötterna på en gång (jemnfota), hvilket kallas *samlad sats;*

b) med den ena foten strax efter den andra, hvilket kallas *delad sats.*

98. Fria språng ske vanligen med delad sats, bundna språng deremot alltid med samlad, med undantag då språngstaf begagnas som stöd.

99. Förflyttningen sker med kroppen i något framlutad ställning, knäna något böjda och fötterna jemnade, sålunda att vid språng med delad sats fötternas jemning sker vid språngets högsta höjd.

100. Nedsprånget verkställes alltid med båda fötterna på en gång, med sträckta vrister, lediga knän och höfter, samt lodrät kropp.

101. Ju längre eller djupare ett språng är, desto mer måste knäna böjas vid nedsprånget, likväl utan att öfvergå räta vinkeln.

102. För att öka språngets kraft begagnas anlopp, hvilkets längd rättas efter språngets längd och höjd. Med afseende härå afvexlar anloppets längd från 5 till 15 alnar.

103. Anloppet sker med korta, samlade steg och något framlutad kropp, samt börjas med vanlig gång, hvars hastighet ökas ju närmare eleven kommer det ställe der satsen skall ske, på hvilken punkt ögonen oafbrutet fästas.

104. Det fria språngets höjd beräknas efter knäets, höftens och bröstets vanliga höjd. Dess längd afvexlar från en half gång till och med 3 gånger elevens längd. Dess djup äfvenså.

FRIA SPRÅNG.

(Uppställning med luckbetäckning.)

105. Såsom förberedande öfning till språng bör eleven lära att med full spänstighet sträcka och böja knä och vrist; härtill komm.:

1:o. På tå — häf!
2:o. Knäna — böj!
3:o. Uppåt — sträck!
4:o. Nedåt — sänk!

106. Verkställes enligt mom. 83, 87, 88 och 84, dock med största hastighet; hvarföre ock, till rörelsens repeterande, endast användes komm.-ordet:

Detsamma! samt räkning af ett! tu! tre! fyra!

107. Sedan dessa öfningar några gånger blifvit återtagna, verkställes höjdsprång på stället, hvartill komm.:

1:o. På tå — häf!
2:o. Knäna — böj!
3:o. I höjd uppåt — spring!
4:o. Uppåt — sträck!
5:o. Nedåt — sänk!

108. Mom. 88 och 89 verkställas med sådan spänstighet att eleven häfver sig från marken, och i det ögonblick han åter berör densamma sker det enligt mom. 88, hvarefter på de båda sista komm.-orden knäna rätas och klackarne sänkas.

109. Efter någon öfning komm.:

I höjd uppåt — spring!

110. Alla förut beskrifna tempo sammanbindas till en rörelse, utan särskild räkning eller komm.-ord för hvarje tempo.

111. Skall språnget ske framåt komm.:

I höjd framåt spring!

112. Detta språng verkställes enligt föregående, med den skillnad, att eleven under språnget förflyttar sig framåt till ett bestämdt mål.

Anm. Målet eller märket kan sålunda utmärkas att 1:sta män göra hel omvändning, hvarefter deras uppgift blir att genom språnget uppnå den linea som 2:dra män innehafva under det de sednare likaledes genom språnget uppnå 1:sta mäns linea, hvarefter hela truppen gör hel omvändning och språnget åter börjar på samma sätt. Språnget göres i luckorna.

113. För att öfva eleven att förena sats med anlopp, komm.:

1:o. Venster, höger (höger, venster) fot — fram!
2:o. I höjd framåt — spring!

114. Vid 1:sta komm.-ordet flyttas fötterna i angifven ordning, hvardera 2:ne gånger sin längd, rätt framåt.

115. Vid 2:dra komm.-ordet tager bakre foten fart ifrån marken och jemnar sig vid språngets höjd med den främre foten, hvilken på samma sätt gjort afsprång. Nedspränget sker enligt mom. 88. Repetition sker på komm.-ordet:

Detsamma! ett! tu! tre! fyra!

116. Efter föregående öfningar bör anloppet försökas utan räkning, hvartill ett springmärke bildas af 2:ne elever, som, vända mot hvarandra, löst hålla ett snöre. Derpå indelas truppen i afdelningar, såsom vid bundna rörelser finnes beskrifvet, samt med hvarje afdelning i front mot märket och på passande afstånd derifrån.

117. Fria språng ske, i anseende till rum och rigtning, antingen i höjd, längd eller djup, eller i längd och höjd tillsamman, samt slutligen med vändning under förflyttningen.

118. Höjdsprång verkställas efter knäets, höftens

eller bröstets höjd, allt efter elevernas förmåga. Rörelsen begynnes på komm.-ordet:

I höjd framåt — spring!

119. Första man i afdelningen (roten) gör anlopp, språng och nedsprång enligt förut anförda föreskrifter, hvarefter de öfriga följa på blotta komm.-ordet: spring!

120. Då längdsprång skall öfvas lägges på marken ännu ett märke för språngets längd, som ökas efter ökad förmåga; truppen sättes i rörelse på komm.-ordet:

I längd framåt — spring!

121. Ordningen lika med den vid höjdsprång.

122. Djupsprång ske vanligen utan anlopp och verkställas från springstolpar, språngtrappor o. s. v. Ena foten framkastas, fötterna samlas och nedsprånget göres enligt mom. 88, men armarna böra under språnget föras i höjd med axlarna, med rät vinkel i armbågsleden och det flata af handen nedåt vändt. Rörelsen börjas på komm.-ordet:

I djup — spring!

123. Långa höjdsprång samt långa djupsprång äro blott en förening af de redan anförda.

124. Vändsprång utföras lika med öfriga språng; men just som satsen tages, börjar eleven vända sig åt endera sidan, så att han vid nedsprånget får en motsatt front till den han förut hade. Rörelsen börjar på komm.-ordet:

Venster (höger) vändsprång framåt — spring!

Anm. De fel, som vid språngöfningar vanligen förekomma äro: *a*) att anloppet börjas för häftigt, göres med för långa steg eller är för långt (så att eleven tröttnar på vägen), eller att eleven slänger med armarna; *b*) att satsen tages med hälarna eller ej på afpassadt afstånd från springmärket; *c*) att knäna ej nog uppböjas och kroppen ej samlas under förflyttningen, så att jemnvigten förloras vid nedsprånget och *d*) att, vid nedsprånget, knäna ej böjas enligt mom. 88, vristerna ej sträckas mot mar-

ken, höfterna äro styfva eller rygg och hufvud tillbakalutas.

Till fria rörelser höra slutligen äfven marschöfningar och vändningar.

125. Den rörelse, man kallar gång, är, enligt Ling, då den med fullt behag och styrka skall utföras, den svåraste af alla. Som hufvudmedel för att ernå en vacker gång må dock icke marschöfningar användas, ty dertill äro de icke mägtiga, utan mångfaldiga förberedande rörelser, måste delvis utveckla kroppen, innan den allmänna jemnvigten, som utgör det väsendtligaste uti en säker och naturenlig gång, kan framträda. För att emellertid samtliga lärjungar må få del af till gång förberedande, vare sig fria eller bundna rörelser, måste, enär de öfvande äro många och hafva samma mål, den alldagliga gången upphöra och alla de öfvande gå efter en bestämd takt och ordning, så att de icke hindra hvarandra; — derjemte äfven derföre, att alla de öfvande må kunna förenas liksom till en kropp, som då blir lättare att röra i bestämd rigtning, än om den delas. Detta sätt att gå efter bestämd takt och ordning är hvad vi kalla marsch och bör endast som ordningsmedel öfvas. *)

Marschöfningar.

126. För att undvika besväret af att vid hvarje marschöfning särskildt bestämma med hvilken fot densamma skall börjas, bestämmes en gång för alla att hvarje marsch börjas med venster fot, så mycket mer som ingen ensidighet härigenom uppkommer, enär under marschens lopp båda fötterna röras till samma grad.

127. Skall truppen röra sig på stället, komm.:
På stället marsch!

128. Venster fot upplyftes som till marsch, men,

*) Den, som närmare önskar lära känna lagarna för gången, af vigt för gymnastiklärare, läkare, militärer, m. fl., hänvisas till bröderna Webers arbete: »Mechanik des Menschlichen Gewerkzeuges», Leipzig 1836, hvilket anses bland de bästa i denna väg.

i stället för att, som vid marsch framåt, framflytta foten, nedsättes den åter på sin förra plats, hvarefter höger fot gör samma rörelse, så att samma takt följes som vid vanlig marsch, och skillnaden dem emellan blir att eleven icke framskrider.

Anm. Denna öfning användes dels som inledande till marscher och dels under marschen med någon del af truppen för att invänta de öfriga i händelse afståndet blifvit rubbadt.

129. Skall truppen röra sig framåt i frontställning, komm.:

Linie! framåt — marsch!

130. Hela truppen sätter sig i rörelse rakt framåt, börjande med venster fot, med bibehållande af rät linea från flygel till flygel, under det hvarje elev är uppmärksam på sin hållning och noga iakttager takten, så att alla eleverna röra sig med lika fot på samma gång. Armarna böra ej tvingas utan öfverensstämma med benen i rörelse.

131. Skall truppen röra sig framåt, men i flankordning, komm. först: Höger om! och derefter:

Flank! framåt — marsch!

132. Med bibehållet afstånd emellan såväl rotar som hvarje elev, sätter truppen sig i rörelse rakt framåt.

Anm. Vid all marsch bör eleven tillhållas att föra fötterna utåt eller i den rigtning af rät vinkel, som de vid uppställningen innehafva.

133. Då någon af här beskrifna marscher skall afstanna, komm.:

Afdelning — halt!

134. Den foten, som, vid verkställningsordets utsägande, var i beredskap att lyftas, tager ännu ett steg, hvarpå ställningssteget göres med andra foten, så att fötterna få sin vanliga ställning till hvarandra.

Vändningar.

135. Vändningar skola ske på så väl höger som venster fot och icke, som exercislagarne föreskrifva, blott på en fot, och detta af det skäl att exercislagarne ombytas liksom andra moder, men gymnastikens lagar blifva oföränderliga sålänge mennikroppens nuvarande konstruktion fortfar.

136. Skall vändning göras åt venster eller höger, komm.:

Venster (höger) — om!

137. Höger (venster) fot lyftes något från marken och eleven vänder sig på venstra (högra) fotens klack $^1/_4$ cirkel åt venster (höger) och högra (venstra) foten återtager sin förra ställning till venstra (högra) foten med ett kort ställningssteg.

138. Skall hel omvändning göras åt venster eller höger, komm.:

Venster (höger) helt — om!

139. Höger (venster) fot framflyttas $^1/_4$ aln och något inåt, hvarefter vändningen göres på båda klackarna $^1/_2$ cirkel åt venster (höger) och höger (venster) fot med ett kort ställningssteg afslutar rörelsen genom att återtaga sin förra ställning bredvid venstra (högra) foten.

Anm. 1. De vid vändningar förekommande fel äro: *a*) att ej alla eleverna på samma gång inträffa i ställningssteget; *b*) att eleven slänger med armarna; *c*) att lifvet ej hålles stadigt och kroppen vacklar samt slutligen *d*) att eleven hoppar till så att rörelsen blir ojemn.

Anm. 2. Flera gymnastiska lekar och kamp- samt simöfningar höra väl också till fria rörelser, men äro tillika af den natur att de böra särskildt anföras.

2. BUNDNA RÖRELSER (rörelser med yttre redskap).

140. Bundna rörelser äro sådana, hvilka från yttre redskap hafva sin utgångsställning, och denna är, i ansecnde till elevens sätt att förhålla sig, *enkel* och *sammansatt*.

141. Enkel utgångsställning intager eleven genom att fasthålla sig vid och hvila på redskapet antingen med öfre extremiteterna allena eller med nedre allena.

Med öfre extremiteterna allena hvilar eleven på raka armar i hängande ställning, som kallas:

Armstöd. (Tab. 1, Fig. 6, *b*, *k*, *n*, *q*, *t*, *w*, *x*. Fig. 7, *a*, *c*, *l*, *m*, *o*. Fig. 8, *c*.)

Med nedre extremiteterna deremot på raka ben i stående ställning, som kallas:

Benstöd. (Tab. 1, Fig. 9, *a*, *c*, *d*. Fig. 6.)

142. Sammansatt utgångsställning intager eleven genom fasthållning vid och hvila på redskapet antingen endast med öfre och nedre extremiteterna i förening eller med dem båda i förening med bålen (sätet).

Med öfre och nedre extremiteterna i förening sker fasthållningen i hängande eller stående ställning och kallas:

Samstöd. (Tab. 1, Fig. 7, *b*, *d*, *i*, *k*. Fig. 6, *g*, *h*, *i*, *å*.)

Med öfre och nedre extremiteterna i förening med bålen sker fasthållningen i sittande ställning och kallas:

Bålstöd. (Tab. 1, Fig. 6, *e*, *f*. Fig. 8 *a*.)

143. Enligt utgångsställningen indelas bundna rörelser i enkla och sammansatta.

144. Enkla rörelser äro:

Häfning,
Handgång,
Balancering,
Balancergång.

145. Sammansatta äro:

Klifgång,
Äntring,
Slingring,
Volte.

Häfning.

146. Häfning utföres från armstöd och yttrar sig

endast i öfre extremiteterna, genom hvilkas böjning eleven lyfter sin kropp och efter förmåga närmar densamma till händernas stödpunkt, som blir oförändrad.

147. I anseende till de olika handgrepp, hvarmed armstöd intages, indelas häfning i:

Jemnhäfning,
Mothäfning,
Frånhäfning,
Snedhäfning.

148. Till jemnhäfning omfattas redskapet på ömse sidor med ett afstånd händerna emellan af handens bredd. (Tab. 1, Fig. 6 *l.*)

Anm. Då jemnhäfning utföres mellan tvenne redskap, t. ex. tvenne långlinor, böra händerna hafva samma höjd, liksom deras afstånd i detta fall bestämmes af redskapen; i öfrigt utföres jemnhäfning på redskap af hvad rigtning som helst.

149. Till mothäfning omfattas redskapet på samma sida, så att händernas flatsida blir vänd emot ansigtet och afståndet dem emellan svarande emot axlarnes bredd. (Tab. 1, Fig. 6 *o.*)

150. Till frånhäfning omfattas redskapet som till mothäfning med det undantag att händernas ryggsida vändes emot ansigtet. (Tab. 1, Fig. 6 *r.*)

Anm. Mot- och frånhäfning förekomma endast i vågräta redskap.

151. Till snedhäfning omfattas redskapet äfven på ömse sidor, men så, att afståndet emellan händerna svarar mot axlarnes bredd. (Tab. 1, Fig. 6 *u.*)

Anm. 1. Snedhäfning utföres endast på vågrätt redskap.

Anm. 2. Vid jemnhäfning på lodrätt redskap hålles ansigtet midt för detsamma, deremot på vågrätt redskap midt under. Vid snedhäfning föres hufvudet på ena sidan om redskapet.

Anm. 3. De fel, som vid häfning oftast förekomma, äro att knäna böjas eller benen föras från hvarandra.

Handgång.

152. Handgång är en sammanfattning af häfnin-

gar och utföres genom att vexelvis eller samtidigt flytta händerna efter hvarje häfning.

153. I anseende dels till de olika handgreppen vid armstödet, dels till sättet att flytta händerna (vexelvis, samtidigt, vexelvis under helomvändning af bålen och slutligen vexelvis från redskap till redskap) benämnes handgång:

Jemnhandgång,
Mothandgång,
Frånhandgång,
Snedhandgång,
Kasthandgång,
Voltehandgång,
Öfverhandgång.

154. Jemnhandgång utföres från samma handgrepp som jemnhäfning, genom vexelvis skeende förflyttning af händerna, hvarvid den ordning följes att alltid den ena handen flyttas förbi den andra. Hufvudet föres midtemot redskapet eller midtemellan båda då jemnhandgång utföres på tvenne redskap. (Tab. 1, Fig. 6, *m*.)

Anm. Jemnhandgång utföres på redskap af både lodrät, bågformig och vågrät rigtning.

155. Mothandgång utföres från mothäfning genom vexelvis skeende förflyttning af händerna, likväl utan att flyttas förbi hvarandra. Hufvudet föres så vidt möjligt i höjd med redskapet. (Tab. 1, Fig. 6 *p*.)

156. Frånhandgång utföres från samma handgrepp som frånhäfning; för öfrigt i likhet med mothandgång. (Tab. 1, Fig. 6 *s*.)

Anm. Mot- och frånhandgång utföras endast på vågräta redskap.

157. Snedhandgång utföres från snedhäfning genom vexelvis skeende förflyttning af händerna i den ordning, att alltid den ena handen flyttas förbi den andra. Hufvudet föres på ena sidan om redskapet. (Tab. 1, Fig. 6, *v*.)

Anm. Snedhandgång utföres endast på vågrätt redskap.

158. Kasthandgång utföres från jemnhäfning ge-

nom samtidig förflyttning af händerna, så att eleven under häfningen gör en knyck med armarna och i ögonblicket flyttar händerna. Hufvudet föres som vid jemnhandgång.

Anm. Kasthandgång utföres på redskap af både lodrät, bågformig och vågrät rigtning.

159. Voltehandgång utföres från mothäfning genom vexelvis skeende förflyttning af händerna, så att då ena handen lösgöres sker helomvändning på den qvarhållande armen, hvarefter den frigjorda handen åter gör grepp, hvarigenom händerna komma i frånhäfning och vid nästa omvändning åter i mothäfning o. s. v. Hufvudet böjes under redskapet och föres till dess andra sida för hvarje volte under det armarna såvidt möjligt bibehålla sin starka böjning. (Tab. 1, Fig. 6, *yz, wx.*)

Anm. 1. Voltehandgång utföres endast på vågräta redskap.

Anm. 2. Voltehandgång kan äfven utföras på raka armar, utan föregående häfning, i hvilket fall eleven söker att sätta kroppen i svängning och derigenom medverka till rörelsen; dock utan att skilja eller böja benen.

160. Öfverhandgång utföres från jemnhäfning på tvenne lodräta redskap, genom vexelvis skeende förflyttning af händerna, så att eleven, bibehållande samma höjd, förflyttar sig från redskap till redskap.

Anm. 1. Öfverhandgång utföres endast på lodräta redskap.

Anm. 2. De fel, som vid handgång vanligast förekomma, äro: *a*) att eleven ej tillräckligt utför häfningen före handflyttningen; *b*) att knäna böjas eller benen skiljas åt.

Balancering.

161. Balancering utföres från benstöd och yttrar sig i nedre extremiteterna, genom hvilkas böjning och sträckning efter behof eleven bemödar sig att bibehålla fötternas ståndpunkt oförändrad under det armarna till hälften upplyftade bidraga att återställa jemnvigten. I öfrigt föres kroppen upprätt under det ögonen oupphörligt fästas på redskapets slutpunkt.

162. I anseende till fötternas olika ståndpundt vid benstöd indelas balancering i:

Jemnbalancering,
Snedbalancering,
Nigbalancering.

163. Till jemnbalancering beträdes redskapet med båda fötterna, fot framom fot, allt efter redskapets beskaffenhet, under det kroppstyngden faller lika på dem båda och knäna endast böjas så vidt som jemnvigten det fordrar. (Tab. 1, Fig. 9, *cd.*)

164. Till snedbalancering beträdes redskapet blott med ena foten, på hvilken kroppstyngden öfverflyttas, under det den andra föres utåt och något bakåt med knäet lindrigt böjdt. Äfven det andra knäet böjes blott obetydligt och ej mer än nödigt är för jemnvigten. (Tab. 1, Fig. 9, *a.*)

165. Till nigbalancering beträdes redskapet liksom vid snedbalancering, men derefter böjes knäet sakta till rät vinkel och uträtas åter. Under böjningen och sträckningen af det vid redskapet bundna benet föres det fria benet antingen lodrätt eller vinkelrätt till bålen. (Tab. 1, Fig. 9, *e.*)

Anm. 1. Balanceringar utföras endast på vågräta redskap.

Anm. De fel, som vid balancering vanligast förekomma äro: 1) att eleven fäster ögonen på fötterna i stället för på redskapets slutpunkt; 2) att räta vinkeln öfverskrides vid knäböjning och bålen lutas för mycket framåt; 3) att den motsvarande armens rörelse ej rättas efter det fria benets.

Balancergång.

166. Balancergång är en sammanfattning af balanceringar och utföres genom fotflyttning hvarje gång jemnvigten rubbas.

167. Fotflyttningen sker alltid vexelvis, men i anseende till densammas rigtning benämnes balancergång:

Balancergång framåt,
Balaneergång bakåt.

168. Till balaneergång framåt beträdes redskapet som vid snedbalaneering, hvarefter eleven sakta framskrider liksom vid vanlig gång, under det jemnvigten upprätthålles genom medverkan af det fria benet samt båda armarna. Kroppstyngden öfverflyttas på den flyttade foten. (Tab. 1, Fig. 9, *a.*)

169. Till balaneergång bakåt beträdes redskapet äfven som vid snedbalaneering, hvarefter eleven sakta skrider bakåt; i öfrigt lika med balaneergång framåt.

Anm. 1. Balancergång utföres endast på vågräta redskap, hvilka alltid beträdas med fotens längdlinea.

Anm. 2. De vid balancergång vanligast förekommande fel äro: 1) att balancergången utföres för fort och öfvergår i språng, hvarigenom den afsedda verkan förfelas; 2) att ögonen ej fästas på redskapets slutpunkt, hvarigenom elevens uppmärksamhet fästes på honom sjelf, hvad som åter ger anledning till oro.

Klifgång.

170. Klifgång utföres från samstöd i stående ställning genom hand- oeh fotflyttning.

171. I anseende till vexelvis skeende eller samtidig förflyttning af händer oeh fötter indelas klifgång i:
Vexelklifgång,
Kastklifgång.

172. Vid Vexelklifgång flyttas alltid venster hand och höger fot samtidigt till närmast högre stödpunkt, derefter höger hand och venster fot på samma sätt, oeh i denna ordning fortgår klifgången med ökad takt efter elevens ökade förmåga. (Tab. 1, Fig. 6, *å.*)

173. Vid kastklifgång flyttas först båda händerna samtidigt till närmast högre stödpunkt, derefter båda fötterna likaledes. Takten ökas efter förmåga, så att kastklifgång slutligen kommer att likna språng. (Tab. 1, Fig. 6, *ä.*)

Anm. 1. Klifgång utföres endast på korsformiga redskap.

Anm. 2. De fel, som vid klifgång vanligast förekomma, äro: 1) att eleven vid vexelklifgång flyttar händer och fötter för högt samt i annan ordning än hvad ofvan angifvits; 2) Att vid kastklifgång knäna äro för styfva.

Äntring.

174. Äntring utföres från samstöd i hängande ställning genom hand- och fotflyttning; den förra vexelvis skeende, den sednare samtidig.

175. I anseende till benens anläggningssätt indelas äntring i:

Jemnäntring,
Slagäntring,
Volteäntring,
Ryggäntring,
Stupäntring,
Halfäntring,
Korsäntring,
Öfveräntring,

176. Vid jemnäntring flyttas händerna som vid jemnhandgång, under det benen, genom kraftig knästräckning, betydligt medverka till rörelsen på det sätt, att eleven för hvarje gång båda händerna flyttats, uppvinklar båda knäna så högt möjligt och fastgör fötterna, hvarefter knäna åter för nästa handflyttning kraftigt sträckas o. s. v. Redskapet får ej kringäntras. (Tab. 1, Fig. 7, *d*, *k*. Fig. 6 *h*.)

Anm. Jemnäntring utföres på lodräta, bågformiga och vågräta redskap.

177. Vid slagäntring intages samstöd genom ena benets böjning i rät vinkel öfver redskapet under det att andra benet föres fritt och paralellt med det öfverböjda underbenet. Händerna som vid jemnhandgång. Är höger ben böjdt öfver redskapet bör venster hand hafva nedersta greppet. Eleven börjar rörelsen genom att ombyta ställning med benen, så att det fria blir öfverböjdt och

det bundna fritt, men detta bör ske raskt, så att benen liksom kastas i sin nya ställning, och för hvarje benkast eller slag flyttas den nedre handen. Slagäntring bör ske med långa tag af händer och ben under det bålen hindras från att vräka åt sidorna. (Tab. 1, Fig. 6, *i.*)

Anm. Slagäntring utföres endast på bågformiga och vågräta redskap.

178. Till volteäntring intages samstöd på samma sätt som till slagäntring, men handgreppet som vid frånhandgång och i samma rigtning som det öfverböjda knäet. Om höger ben är öfverböjdt redskapet, så anläggas händerna på dess högra sida, så att venster hand får öfre greppet, derefter lösgöres högra benet och eleven svänger kroppen åt venster, så att benen komma der hufvudet förut var, hvarefter höger ben åter fastgöres under det venster ben oupphörligt hålles sträckt. Efter första volteslaget flyttas händerna på samma sida om redskapet som förut, men strax ofvanom det bundna benet och med höger hand närmast detsamma, hvarefter äntringen fortgår så att eleven för hvarje volteslag beskrifver en halfcirkel med händerna till medelpunkt. (Tab. 1, Fig. 6, *dc.*)

Anm. 1. Volteäntring förekommer endast på vågräta och bågformiga redskap.

Anm. 2. Slag- och volteäntring inledas med änterslag och volteslag såsom förberedande rörelser. Vid änterslag hållas händerna stilla under det eleven öfvas endast med benens slag eller omkastning. Vid volteslag flyttas väl händerna, men endast på andra sidan om linan, så att eleven under volteslag ständigt bibehåller samma medelpunkt för cirkeln.

179. Ryggäntring utföres lika med jemnäntring, men med ryggen vänd emot redskapet samt fötterna så anlagda att ena vristen böjes öfver redskapet och den andra lägges öfver det redan anlagda underbenet, så att begge fötterna ligga ofvanpå redskapet. (Tab. 1, Fig. 6, *g.*)

Anm. Ryggäntring utföres endast på vågräta och bågformiga redskap.

180. Stupäntring utföres lika med jemnäntring, men med hufvudet nedåt och benen uppåt vända. (Tab. 1, Fig. 7, *b*, *f*.)

Anm. Förekommer på lodräta och bågformiga redskap.

181. Halfäntring utföres lika med jemnäntring, men blott med ena benet berörande redskapet under det att andra benet hålles fritt. (Tab. 1, Fig. 7, *i*.)

Anm. Förekommer endast på lodräta redskap.

182. Korsäntring utföres som jemnäntring, men på tvenne redskap, så att hvardera handen och foten anläggas på hvardera redskapet. (Tab. 1, Fig. 7, *gh*.)

Anm. Förekommer endast på lodräta, orörliga redskap.

183. Öfveräntring är lika med jemnäntring, men utföres från redskap till redskap genom öfverflyttning. (Tab. 1, Fig. 7, *e*.)

Anm. Förekommer på lodräta redskap.

184. Språngäntring är jemnäntring, utförd efter föregående språng, hvarigenom redskapet försättes i svängning och underhjelper rörelsen.

Anm. 1. Förekommer endast på lodräta, rörliga redskap.

Anm. 2. Vid denna rörelse tages språnget från en upphöjning på något afstånd från redskapet, hvilket med noggrannhet omfattas, hvarefter äntringen omedelbarligen följer utan afseende på om redskapet kringäntras eller ej.

Anm. 3. De fel, som vid äntringar förekomma, äro: 1) vid jemnäntring, att knäna ej sträckas nog kraftigt och händerna flyttas i origtig ordning samt att redskapet kringäntras; 2) vid slagäntring, att det fria benet ej hålles sträckt och ej medverkar till rörelsen; 3) vid volteäntring, samma fel; 4) vid ryggäntring, att fötterna ej sammanhållas, hvarigenom de förlora sitt fäste; 5) vid stupäntring, att knäna ej nog kraftigt sträckas samt ej nog fastgöras vid nytt handgrepp; 6) vid halfäntring, att det bundna benet ej nog fasttryckes mot redskapet; 7) vid korsäntring, samma fel med båda benen som vid nästföregående anmärkning med det ena; 8) vid öfveräntring, att benen öfverföras till nästa redskap innan händerna fått säkert handgrepp, hvarigenom eleven löper fara att nedfalla; 9) vid språngäntring, att eleven ej begagnar sig af redskapets svängning.

Slingring.

185. Slingring utföres från bålstöd genom öfre och nedre extremiteterna, hvilka verka som vid jemnäntring, under det bålen vrides för hvarje handflyttning.

186. Slingring indelas i:

Jemnslingring,
Snedslingring.

187. Till jemnslingring omfattas redskapet med händerna i kors och bålens vridning sker åt den sida, hvars handrygg är frånvänd elevens ansigte. Jemnslingring utföres endast inom redskapets ena hälft. (Tab. 1, Fig. 8 *e*, *f*.)

188. Till snedslingring omfattas redskapet äfven med händerna i kors, men i redskapets andra hälft, så att eleven slingrar från den ena hälften af redskapet in i den andra. (Tab. 1, Fig. 8, *a*, *d*.)

Anm. 1. Slingring verkställes endast på korsformiga redskap och af dessa endast på stegen.

Anm. 2. De fel, som oftast förekomma vid slingring, äro: att eleven ej gör handgreppet som ofvan angifves, samt att händerna förflyttas innan sätet fått hvila på ny stödpunkt.

Volte.

189. Volte utföres ifrån bålstöd genom kraftig omsvängning af bålen, hvarigenom den återfår sin utgångsställning efter att hafva beskrifvit en cirkel. Benen medverka betydligt till rörelsen, isynnerhet i dess sista moment, genom knäets eller båda knäens sträckning.

190. Volte indelas i:

Sittande volte,
Grensittande volte.

191. Vid sittande volte tages bålstödet så att båda benen äro på samma sida om redskapet. (Tab. 1, Fig. 6, *e*.)

192. Vid grensittande volte tages bålstödet så, att redskapet blir emellan båda benen. Under volten böra händerna ej fastare omsluta redskapet än att de ledigt kunna glida ikring, utan att dock förlora greppet. (Tab. 1, Fig. 6, *f*.)

Anm. 1. Volte utföres på bågformigt redskap och endast på båglinan.

Anm. 2. De fel, som förekomma vid volte, äro: att eleven ej sträcker knäna i sista momentet af rörelsen, eller ock af rädsla sluter händerna för hårdt om redskapet, hvarigenom rörelsen hindras.

BUNDNA SPRÅNG.

193. Bundna språng äro sådana som ske med stöd af yttre redskap samt med samlad sats.

194. Bundna språng indelas i:

Längdsprång, hvilka ske på eller öfver redskapets längdyta, och

Tvärsprång, hvilka ske öfver redskapets tväryta.

195. Längdsprång indelas i:

- Grensprång,
- Snedsprång,
- Sidsprång,
- Vändsprång,
- Ståsprång.

196. Grensprång verkställes på hästens länd, sadel, hals eller öfver hästen med ett ben på ömse sidor om honom, hvaraf namnet grensprång. Dessa språng göras med anlopp från 5 till 15 alnar, allt efter språngets utsträckning. Vid ländsprång anläggas händerna ytterst på länden, vid sadelsprång invid bommen och vid hals- samt öfversprång på bakre sadelbommen. (Tab. 1, Fig. 22, *ab*.)

Anm. Nedspränget sker genom att kraftigt svänga bålen upp i luften, så att kroppen nästan bildar rät linie, hvarefter fötterna beröra marken enligt mom. 114.

197. Snedsprång utföres äfven öfver hästens länd, sadel eller hals, men så att, eleven endast med händerna berör hästen och afslutar språnget på marken. Ettdera af benen kastas snedt öfver hästens länd, sadel eller hals, under det den motsvarande handen upplyftes, hvarefter samma hand återtager sin anläggningspunkt, och ben samt fötter jemnas. (Tab. 1, Fig. 18, *abcd.*)

198. Sidsprång utföres öfver hästens länd, sadel eller hals, i likhet med snedsprång deri, att endast händerna beröra hästen och språnget afslutas på marken. Efter gjord sats kastas benen, som under hela rörelsen förblifva slutna, på sidan om hästen och föras tvärt öfver densamma till dess andra sida, der nedsprånget sker, sedan handen, som lösgöres vid benens öfverkastning, återtagit anläggningspunkten. (Tab. 1, Fig. 20, *ab.*)

199. Vändsprång är lika med sidsprång deri, att benen förblifva slutna, men vid språngets höjd vänder eleven sig på ena armen, så att nedsprånget sker med en motsatt front till den som följer på sidsprång. (Tab. 1, Fig. 21, *ab.*)

200. Ståsprång utföres på hästens länd, sadel eller hals, i upprätt stående ställning, så att knäna sträckas i det ögonblick fötterna beröra den bestämda punkten och eleven qvarstår utan att vackla.

201. Tvärsprång indelas i:
- Jemnsprång,
- Sidsprång,
- Vändsprång.

202. Jemnsprång utföres tvärs öfver hästen, antingen mellan bommarne eller med en fot på ömse sidor om dem. För att inleda rörelsen, bör eleven till en början blott öfvas att, efter satsen, med raka armar hvila på bommarne, derefter kommer ståsprång mellan eller utom bommarne, och slutligen jemnsprång mellan eller utom bommarne. (Tab. 1, Fig. 15, *a*, *b*, *c*. Fig. 23, *ab.*)

203. Sidsprång utföres sålunda, att handen vid den sida, åt hvilken språnget sker, lösgöres, under det att benen, slutna och nästan i rät vinkel till bålen, som vändes med sätet mot hästryggen, föras öfver hästens länd till dess andra sida, der nedsprånget sker, sedan handen ånyo omfattat bommen. (Tab. 1, Fig. 13, *ab*.)

204. Vändsprång utföres äfven, med slutna ben, öfver hästens länd, men så att hela kroppen vid högsta punkten i språnget nästan bildar rät linia, under det magen vändes mot hästryggen och nedsprånget sker med motsatt front till den efter sidsprång. (Tab. 1, Fig. 12, *ab*.)

Anm. 1. De fel, som i allmänhet förekomma vid bundna språng, äro: *a*) att satsen ej är tillräckligt stark; *b*) att nedsprånget ej göres enligt mom. 114.

Slutanm. De rörelser, som här blifvit anförde, äro icke många; dock tror förf. att, om de grundligt öfvas, ungdomen efter deras genomgående torde kunna hjelpa sig fram på egen hand.

2.

Rörelse-tabeller.

Om skolungdom aldrig förut begagnat gymnastik eller om dess färdighet deri är en ny lärare obekant, böra endast fria rörelser öfvas enligt nedanstående tabeller, hvilka, i den ordning de äro uppställde, grundligt repeteras 6 à 8 gånger innan läraren öfvergår till bundna rörelser.

1:sta Rörelse-tabellen.

(Uppställning på 2:ne öppnade leder med luckbetäckning.)

1. Höftfäste, mom. 36.
2. Fotflyttning fram och tillbaka, mom. 26.
3. Armsträckning upp- och nedåt, mom. 63.

4. Ryggböjning bak- och framåt, momm. 51 och 55.
(Höftfäste.)
5. Häfning på tå, mom. 83.
(Uppsträckta armar.)
6. Hufvudböjning fram- och bakåt, momm. 43 och 45.
7. Ombyte af fot, mom. 32.
(Ena foten framflyttad.)
8. Fotslutning och fotutvridning, momm. 22 och 24.

2:dra Rörelse-tabellen.

(Uppställning som vid föregående.)

1. Häfning på tå, mom. 83.
(Höftfäste, slutna fötter.)
2. Armsträckning upp-, ut- och nedåt, momm. 64, 65, 73, 74, 67 och 68.
3. Ryggböjning bak- och framåt, momm. 51 och 53.
(Armarna uppsträckta.)
4. Båda knänas böjning, momm. 88 och 89.)
(Höftfäste.)
5. Hel fotflyttning framåt, momm. 29 och 31.
6. Förberedande öfningar till sats och nedsprång, momm. 106 och 108.
7. Armsträckning upp-, ut-, fram- och nedåt, momm. 64, 65, 73, 74, 70, 71, 67 och 68.
8. Böjning af bakre knäet, momm. 92 och 93.
(Höftfäste; ena foten framflyttad.)

Sedan ofvanstående tabeller med noggrannhet äro genomgångne, öfvergår läraren till gymnastik med redskap eller bundna rörelser; likväl böra de fria rörelserna ej härmed afstanna, utan såsom inledande till de bundna böra de förra öfvas vid hvarje lektion enligt nedanstående tabeller och i den tidsordning, som, under rubriken "*Hvad som skall verkställas*" och vid komm.-ordet № 5, finnes föreskrifven. *)

---

*) Enär af de bundna rörelserna, i anseende till flertalet af de på en gång

Nedanstående tabeller skola användas i den följdordning de här äro anförde, och kunna i allmänhet begagnas 2 à 3 månader hvardera, förutsatt att eleven gymnasticerar 2:ne gånger i veckan. Äro tabellerna genomgångna börjas åter med № 1, o. s. v.

1:sta Rörelse-tabellen.

(Uppställning med luckbetäckning.)

1. Båda knänas böjning, mom. 88.
   (Höftfäste.)
2. Hufvudböjning bak-, fram- och åt sidorna, mom. 43.
   (Höftfäste.)
3. Häfning på tå, mom. 83.
   (Uppsträckta armar, slutna fötter; ena foten framflyttad.)
4. Hel fotflyttning fram- och bakåt, mom. 29.

2:dra Rörelse-tabellen.

(Uppställning som förut.)

1. Bakre knäets böjning, mom. 92.
   (Höftfäste; ena foten framflyttad.)
2. Hufvudvridning, mom. 47.
3. Hel fotflyttning framåt, mom. 29.
   (Omvexlande med ryggböjning; slutna fötter.)
4. Båda knänas böjning, mom. 88.
   (Uppsträckta armar.)

3:dje Rörelse-tabellen.

(Uppställning som förut.)

1. Bakre knäets böjning.
2. Hufvudböjning fram-, bakåt och åt sidorna.
   (Omvexlande med ryggböjning.)

---

gymnasticerande, blott några få särskilt taga nedre extremiteternas samt halsens och hufvudets muskler i anspråk, hafva af de fria rörelserna nästan uteslutande sådane blifvit valde.

3. Båda knänas böjning.
(Uppsträckta armar.)
4. Hufvudvridning.
(Höftfäste.)
5. Hel fotflyttning framåt.

4:de Rörelse-tabellen.

(Uppställning som förut.)

1. Båda knänas böjning.
(Uppsträckta armar.)
2. Hufvudvridning.
(Höftfäste; omvexling med ryggböjning.)
3. Förberedande språngöfningar.
4. Hufvudböjning.
5. Bakre knäets böjning.
(Ena foten framflyttad.)

Innan tabellerna för bundna rörelser med fördel kunna användas, måste eleverna på lämpligt sätt indelas, en bestämd ordning iakttagas vid hvarje undervisningstimma, beträffande ombyte af redskap m. m., samt bestämda kommandoord begagnas och i bestämd ordning.

Elevernas indelning.

Förut är nämndt att ej mer än 100 elever och ej mindre än 30 på samma gång böra gymnastiсera. Hela truppen af gossar indelas i smärre afdelningar, som benämnas rotar, med om möjligt lika antal i hvarje. Gossar i samma rote böra derjemte vara af ungefär samma ålder och storlek. Dessa rotar böra ej utgöra flera än 6 och ej färre än 3 till antalet, och hvarje af dem innehålla högst 16 och minst 9 gossar, allt i förhållande till hela truppens antal och gymnastiksalens tillgång på redskap. Så t. ex. är det rätt att en skola, som räknar 30 elever, delas i 3 rotar med 9 elever i hvarje rote, en skola med 48 elever i 4 rotar med 11 i hvarje,

en skola med 60 i 5 rotar med 11 i hvarje, en med 85 i 6 rotar med 14 gossar i första och 13 i de öfriga rotarne o. s. v., alltid med beräkning att en elev användes som rotmästare eller ledare för hvarje rote.

Rotmästaren.

Till rotmästare utser läraren af hvarje rote den af gossarne, som är mest passande att leda kamraterna; men om någon rote med mindre gossar uti skulle sakna ämne, må rotmästare till densamma sökas i en annan. Först sedan ungdomen är vand vid ordning, kan den sjelf tillåtas utse rotmästare åt sig.

Rotmästaren bör vara utrustad med hurtig figur, klar och ljudlig röst, samt ega anseende bland kamraterna.

Rotmästaren skall känna kamraternas namn, så att han, på lärarens tillsägelse, kan anteckna de frånvarande.

Rotmästaren skall, sedan han, för utförandet af bundna rörelser, mottagit kommandot öfver sin rote, alltid först sjelf utföra den föreskrifna rörelsen och derefter framkommendera man efter man, under tillseende att rörelserna utföras rigtigt samt att ingen af eleverna kommer till skada.

Rotmästaren vare ansvarig för uppförandet inom roten och bör kunna angifva fridstöraren.

Rotmästarne böra, innan de användas, särskilt för läraren hafva grundligt genomgått de öfningar, som sedermera hela truppen skall utföra, så att kamraterna kunna af dem undervisas, då läraren uppehåller sig med en annan rote.

Ungdomens fördel af gymnastik och framsteg deri beror i viss mån på lyckligt val af rotmästare och den öfning de förut bibringats; må derföre läraren hafva ögonen öppna vid valet af dem.

Kommando-ord. *)

1. Uppställning!
2. Gif — akt!
3. Venster (höger) — om! Venster helt (höger helt) — om!
4. På stället — marsch! Linie framåt — marsch! Flank framåt — marsch! Halt!
5. Öppnen lederna — marsch!
6. Sluten lederna — marsch!
7. Språng — marsch!
8. Gif — akt!
9. Formering till rotar — marsch!
10. Gif — akt!
11. Rotar byt om — marsch!
12. Gif — akt!
13. Till utryckning — marsch!
14. Formering till linie — marsch!
15. Till hurrah gif — akt!
16. Ryck ut marsch!

Hvad som skall verkställas.

1. *Uppställning!*

Vid detta kommando-ord, som utsäges några minuter efter lärarens inträde, skola gossarne i ögonblicket intaga sina platser i den ordning, hvarom redan vid indelningen är taladt, med ett utrymme af ungefär 3 tum från armbåge till armbåge emellan hvarje gosse. Alla rotarne bilda rät linie med en lucka sins emellan af 1 och en half alns bredd, i hvilken hvarje rotmästare skall hafva sin plats, med undantag af första rotens rotmästare, som står på flygeln. Under marschen

*) I den ordning kommando-orden här äro framställde böra de under hvarje lektion förekomma, och då längre fram finnes beskrifvet hvad som skall verkställas för hvart och ett af dem, bör gymnastikläraren med denna ledning lätt kunna fatta gången af en rigtigt ordnad gymnastikundervisning och strängt genomföra den för hvarje undervisningstimma.

gå rotmästarne alltid i têten och vid sidan om roten. Truppen bör rätta sig på första roten, då ej annat är tillsagdt. Afståndet emellan de båda leden bör utgöra 2 alnar, i öfrigt enligt momm. 6 och 7, sid. 18. Sedan eleverna intagit sina platser i linien tillåtas de ännu att stå i hvilande ställning äfvensom att tala med hvarandra och under tiden tillkallas rotmästarne, hvilka hafva att redogöra för de frånvarande kamraternas namn. Detta allt får endast upptaga några minuters tid.

2. *Gif — akt!*

Härvid intaga eleverna upprätt ställning med bakåtdragen mage, högburet bröst, upprätthållet hufvud, fritt hängande armar och händer, samt rät vinkel mellan fötterna, hvarjemte den djupaste tystnad och orörlighet iakttages så att ej ens hufvudet vrides. Denna hållning skall vara fulländad i ögonblicket som kommandot är utsagdt.

3. *Venster (höger) — om! Venster helt (höger helt) — om!*

Verkställningen af dessa komm.-ord är redan beskrifven. Se momm. 136, 137, m. fl.

4. *På stället — marsch! Linie framåt — marsch! Flank framåt — marsch! Halt!*

Se sid. 33, momm. 128, m. fl.

5. *Öppnen lederna — marsch!*

Bakre ledet marscherar 3 steg rakt tillbaka och gör halt på det fjerde, under det främre ledet blir orörligt. Sedan utrymme härigenom vunnits börjas undervisningen med fria rörelser enligt tab. 1—4, sid. 50.

Sedan allt det föregående upptagit omkring en qvarts timma komm.:

6. *Sluten lederna — marsch!*

Det bakre ledet återtager sin förra ställning genom 3 stegs marsch framåt och halt på det fjerde. Truppen

bör så vändas att båda leden turvis komma att öppna och sluta lederna.

Sedan ungdomen under det föregående iakttagit sträng tystnad, bör fritt lopp lemnas åt dess glädjeyttring på följande sätt: Strax efter verkställande af näst föregående komm.-ord komm.:

1 Flank! höger (venster) — om! 2 Framåt — marsch!

Efter några stegs marsch komm.:

7. *Språng — marsch!*

Hela truppen upplöser sig nu åt alla sidor i den vildaste oordning under det hvar och en af eleverna skriker det värsta han förmår. Följande, dessförinnan gifna, befallning skall noga efterkommas: Ingen tillåtes fatta tag uti eller kullslå någon annan, hvar och en bör akta sig sjelf att ej stöta emot redskapen, och slutligen böra allas ögon vara rigtade på läraren, så att, då han med armen ger tecken, hvar och en tyst skyndar till sin plats i linien. Den som bryter häremot befordras genast till 2:dra straffgraden. Truppen måste vara vand vid ordning innan denna lek vågas.

Detta sätt att för några minuter lössläppa ungdomen afser icke blott att muntra dess lynne, utan har derjemte ett högre syfte; ungdomen vänjes härigenom att med lätthet öfvergå ifrån lek till strängaste allvar, och dessa tillfällen, då ungdomen rigtigt får skrika ut, äro af en särdeles välgörande inverkan på dess röst- och respirations-organer. Redan forntidens läkare och filosofer kände vigten af öfningar för rösten, t. ex. Aristoteles, som ansåg högljudda rop i viss mån befrämja hälsan. Plutarch ansåg sådana öfningar befordra inre värma, matlust samt fördelning i slemstockning. Äfven Plinius tillstyrkte öfning för menniskorösten. Seneca tillrådde sina vänner att läsa högt såsom ett godt medel emot kronisk snufva. Sjelfva dibarnets gråt och skrik

ansågs som ett omedvetet bemödande att befria sig från slem och borde derföre ej afbrytas.

Bland öfningar för rösten må läraren ej heller förgäta att understundom, i stället för språngmarsch, låta ungdomen marschera under sång, hvilket lätt kan åstadkommas äfven med ungdom, som ej åtnjuter sångundervisning; ty här kan endast bli fråga om allmänt kända sånger och unisont. Der åter ordentlig och nitisk sånglärare finnes, bör det ej vara svårt att få sången så ordnad, att musik och gymnastik understundom kunna sammansmälta i den innerligaste förening. Under marsch med sång bör ungdomen gå arm i arm, hvarvid afseende ej får fästas på den strängaste marschordning, men väl på gångens takt med sången.

Sedan truppen, efter språngmarschen eller marsch under sång, samlat och hemtat sig komm.:

8. *Gif — akt!*

Eleverna intaga, orörliga och tysta, den hållning i linien, hvarom förut under komm.-ordet № 2 är taladt, hvarefter rotmästarne framkallas, och hvarje af dem erhåller en skrifven rörelse-tabell, hvarå de bundna rörelser äro antecknade, som rotarne skola genomgå. Se sid. 58.

Då nu gymnastik med bundna rörelser skall börja, komm.:

9. *Formering till rotar — marsch!*

Rotmästarne öfvertaga kommandot, hvar och en öfver sin rote, och föra dem medelst rigtiga vändningar och marscher till det å rörelse-tabellen angifna redskapet, hvarefter, sedan halt! och på stället hvila! är kommenderadt, rotmästarne börja den angifna rörelsen och framkommendera så man efter man, enligt den ordning de i roten innehafva, att på samma sätt utföra rörelsen, derunder rättande förekommande fel.

Sedan rotarne utfört den första af de på tabellen angifna rörelserna komm.: *)

10. *Gif — akt!*

Rotmästarne ordna och uppställa genast sina rotar, på den plats de innehafva och framför det begagnade redskapet, så att de äro färdiga att utföra de vändningar, som läraren möjligen kommenderar.

Då rotarne skola gå till nästa rörelse komm.:

11. *Rotar byt om — marsch!*

Rotmästarne föra sina rotar till det å tabellen, för nästkommande rörelse, bestämda redskapet och förhåller sig dervid som förut.

De båda komm.-orden № 10 och 11 förnyas vid hvarje rörelses slut, till dess alla de å tabellen angifna rörelserna äro genomgångna, hvarefter komm.:

12. *Gif — akt!*

Uppställning som vid komm.-ordet № 10.

13. *Till utryckning — marsch!*

Rotmästarne föra sina rotar till deras förvaringsställen för mössor, böcker m. m., hvarefter hufvudet betäckes och rotarne återtaga plats vid det redskap de sist begagnat. Härefter komm.:

14. *Formering till linie — marsch!*

Rotmästarne föra sina rotar till deras plats i linien, göra halt och rättning, så att uppställningen blir som vid lektionens början. Efter verkställningen häraf komm.:

15. *Till hurrah gif — akt!*

Eleverna iakttaga tystnad härvid, men i ögonblic-

---

*) Om någon af rotarne genomgått sin rörelse innan de andra slutat, bör densamma hvila på stället och se på någon af de andra rotarnes rörelser, helst på språngöfningar. Dessa korta uppehåll, som komma hvarje rote i sin tur tillgodo, hafva följande fördelar med sig: 1) att gossarne beredas tillfälle att emellan rörelserna flåsa ut; 2) att, synnerligen vid språngöfningar, gossarne få bättre begrepp om deras utförande, då de se dem verkställas af andra.

ket då läraren höjer armen till tecken, utropar hela truppen ett rent och kraftfullt hurrah, hvilket uthålles blott så länge som läraren har armen höjd och repeteras för hvar gång tecknet med armen förnyas. Utropet skall ske samtidigt, så att ej en enda röst höres efter den allmänna. Sist komm.:

16. *Ryck ut — marsch!*

Rotmästarne föra sina rotar tyst och stilla ur lektionsrummet medelst rigtiga komm.-ord, hvar och en i den ordning de innehafva, hvarmed lektionen afslutas.

Tabeller för bundna rörelser. *)

En skola indelad i 6 rotar, med äldsta eleverna i första och yngsta i sista roten.

1:sta Roten. Rotmästare . . . .

1. Långlinor — språngäntring (språng ⫶), mom. 184. Omvexlande med jemnhandgång (jemn ⊥), mom. 154.
2. Stängerna — korsäntring (kors ⫶), mom. 182.
3. Båglinan — ryggäntring (rygg ⫶), mom. 179.
4. Hästen — grensprång (gren *SS*), mom. 196.
5. Slingerstegen — slingring (ξ), mom. 185. Omvexl. m. tvekamp, sid. 66.
6. Språngstället — vändsprång (vänd *S*), mom. 199.
7. Vippmasten — nigbalancering (nig +), mom. 165.

2:dra Roten. Rotmästare . . . .

1. Stängerna — halfäntring (half ⫶), mom. 181.
2. Kortlinor — öfverhandgång (öfver ⊥), mom. 160.
3. Språngstället — längdsprång (längd *S*), mom. 194.
4. Slingerstegen — slingring (ξ), mom. 185.
5. Hästen — tvärsprång (tvär *SS*), mom. 194. Omvexl. m. kapplopp, sid. 66.
6. Båglinan — stupäntring (stup ⫶), mom. 180.
7. Långlinorna — jemnäntring (jemn ⫶), mom. 176.

*) Dessa tabeller utdelas åt rotmästarne efter komm.-ordet № 8, sid. 56.

3:dje Roten. Rotmästare . . . .

1. Springstolpen — vexelklifgång (vexel ⊤), mom. 172.
   med djupsprång.
2. Slingerstegen — frånhandgång (från ⊥), mom. 156.
3. Långlinorna — språngäntring (språng ≡), mom. 184.
4. Lilla plinten — grensprång (gren *SS*), mom. 196.
5. Båglinan — slagäntring (slag ≡), mom. 177.
   Omvexl. m. kamp på linan.
6. Slingerstegen — slingring (ʓ), mom. 185.
7. Stängerna — jemnäntring (jemn ≡).

4:de Roten. Rotmästare . . . .

1. Springstolpen — samklifgång (sam ⊤).
2. Långlinorna — öfveräntring (öfver ≡), mom. 183.
3. Häfplankan — jemnhandgång (jemn ⊥), mom. 154.
4. Språngstället — höjdsprång (höjd *S*), mom. 107.
5. Slingerstegen — slingring (ʓ).
   Omvexl. m. brottning.
6. Stängerna — jemnäntring (jemn ≡).
7. Båglinan — grensittande volte (grensittande ⌣), mom. 192.

5:te Roten. Rotmästare . . . .

1. Häfplankan — mot-, från- och snedhäfning (mot-, från-, sned- √), momm. 149, 150 och 151.
2. ————————————
3. Stängerna — jemnäntring (jemn ≡).
4. Språngtrappa — djupsprång (djup *S*).
5. Stora plinten — bågupplöpning, sid. 65.
6. Slingerstegen — slingring (ʓ).
7. Springstolpen — vexelklifgång (vexel ⊤).

6:te Roten. Rotmästare . . . .

1. Båglinan — jemnäntring (jemn ≡).
2. ————————————

3. Häfplankan — jemnhäfning (jemn V), mom. 148.
4. Bågupplöpning.
5. Förberedande öfningar till språng, mom. 105.
6. ————————
7. Springstolpen — vexelklifgång (vexel ⊥).

En skola indelad i 5 rotar.

1:sta Roten. Rotmästare . . . .

1. Stängerna — korsäntring (kors ≡), mom. 182.
2. Långlinorna — jemnhandgång (jemn ⊥), mom. 154.
3. Båglinan — volteäntring (volte ≡), mom. 178, samt kamp på linan.
4. Hästen — grensprång (gren *SS*).
5. Slingerstegen — slingring (ξ).
6. Vippmasten — balancergång (+—+).

2:dra Roten. Rotmästare . . . .

1. Vippmasten — nigbalaneering (nig +), mom. 165.
2. Stängerna — jemnäntring (jemn ≡).
3. Slingerstegen — frånhandgång (från ⊥), mom. 156. Omvexl. m. bågupplöpning.
4. Lilla plinten — grensprång (gren *SS*).
5. Långlinorna — språngäntring (språng ≡).
6. Springstolpen — vexelklifgång (vexel ⊥).

3:dje Roten. Rotmästare . . . .

1. Häfplankan — jemnhandgång (jemn ⊥).
2. Båglinan — slagäntring (slag ≡). mom. 177.
3. Springstolpen — vexelklifgång (vexel ⊥). Omvexl. m. tvekamp och djupsprång.
4. Vippmasten — tvärsprång (tvär *SS*), mom. 194.
5. Slingerstegen — slingring (ξ).
6. Långlinorna — öfveräntring (öfver ≡), mom. 183.

4:de Roten. Rotmästare . . . .

1. Långlinor — jemnäntring (jemn ≡).
2. Slingerstegen — slingring (ξ).
3. Häfplankan — mot- och frånhäfning (mot- och från √).
4. Språngstället — höjdsprång (höjd *S*).
5. Brottning.
6. Springstolpen — vexelklifgång (vexel ⊤).

5:te Roten. Rotmästare . . . .

1. Båglinan — jemnäntring (jemn ≡).
2. Häfplankan — jemnhäfning (jemn √).
3. Förberedande öfningar till språng, mom. 105.
4. Stängerna — rundlopp. (Sid. 65.)
5. Springstolpen — vexelklifgång (vexel ⊤).
6. ————————————

En skola indelad i 4 rotar.

1:sta Roten. Rotmästare . . . .

1. Vippmasten — balancergång (+—+), mom. 168.
2. Båglinan — slagäntring och tvekamp (slag ≡). (Sid. 66.)
3. Slingerstegen — slingring (ξ).
4. Hästen — grensprång (gren *SS*).
5. Språngstället — vändsprång (vänd *S*).
6. Långlinorna — språngäntring (språng ≡).

2:dra Roten. Rotmästare . . . .

1. Springstolpen — samklifgång (sam ⊤).
2. Långlinorna — stupäntring (stup ≡).
3. Båglinan — grensittande volte (grensittande ⌣). Omvexl. m. brottning.
4. Lilla plinten — grensprång (gren *SS*).
5. Slingerstegen — slingring (ξ).
6. Stängerna — jemnäntring (jemn ≡).

3:dje Roten. Rotmästare . . . .

1. Springstolpen — vexelklifgång (vexel ⊥).
2. Häfplankan — jemnhandgång (jemn ⊥).
3. Långlinorna — jemnäntring (jemn ⩧).
4. Språngstället — höjdsprång (höjd *S*).
5. Stora plinten — bågupplöpning, sid. 65.
6. Vippmasten — nigbalancering (nig ⊹).

4:de Roten. Rotmästare . . . .

1. Båglinan — jemnäntring (jemn ⩧).
2. Stängerna — rundlopp.
3. Häfplankan — jemnhäfning (jemn √).
4. Förberedande språngöfningar.
5. Springstolpen — vexelklifgång (vexel ⊥).

En skola indelad i 3 rotar.

1:sta Roten. Rotmästare . . . .

1. Stängerna — jemnäntring (jemn ⩧).
2. Springstolpen — vexelklifgång och djupsprång (vexel ⊥ och djup *S*).
3. Båglinan — slagäntring och tvekamp (⩧). Omvexl. m. jemnhandgång.
4. Hästen — grensprång (gren *SS*).
5. Slingerstegen — slingring (ξ).
6. Långlinorna — språngäntring (⩧).

2:dra Roten. Rotmästare . . . .

1. Springstolpen — samklifgång (sam ⊥).
2. Slingerstegen — frånhandgång (från ⊥).
3. Långlinorna — stupäntring (stup ⩧).
4. Springbommen — tvärsprång (tvär *SS*).
5. Brottning.
6. Stängerna — jemnäntring (⩧).

3:dje Roten. Rotmästare . . . .

1. Båglinan — jemnäntring (jemn ≡).
2. Långlinorna — jemnhäfning (jemn √).
3. Förberedande språngöfningar.
4. ———————————
5. Stora Plinten — bågupplöpning.
6. Springstolpen — vexelklifgång (vexel ⊥).

Slutanm. När i en framtid lärokursen vid gymnastiska central-institutet blir förlängd, så att gymnastiklärare derstädes rimligtvis kunna erhålla, för sitt kall, tillräckliga kunskaper, kunna de här anförda tabeller betydligt förändras och affattas i allmänna bestämmelser; men så länge nämnde kurs inskränkes till hvad den är torde tabellerna i sitt nuvarande skick med fördel kunna användas. Vid deras uppsättning har följande grundsats blifvit följd: 1) Har afseende fästats derpå, att de olika rotarne ej på samma gång hänvisas till samma redskap. 2) Liksom den enstaka rörelsen bör ske svagt i början, kraftigt i medium och åter svagt i slutet, så har äfven sammanställningen af flera rörelser, d. ä. rörelsetabellen, så affattats, att dess första rörelser äro svaga, de derpå följande mera ansträngande (språngöfningar) och de sista åter aftaga i styrka.

Då likväl hvarje rörelse, äfven den enklaste, genom uthållighet kan blifva ansträngande, bör en nitisk och förståndig lärare veta att moderera rörelserna, så att då, t. ex., äntringar förekomma i slutet af tabellerna, han låter eleven utföra dem blott till hälften af redskapets höjd.

Om en skola aldrig förr begagnat gymnastik, böra dessa tabeller så förändras, att i stället för de rörelser, som äro angifne för de högre rotarne, insättas de, som äro angifne vid de lägre; dock med bibehållande af samma nummerordning för redskapen. Så, t. ex., om 1:sta roten har sig bestämdt långlinor med stupäntring, återfinnes alltid jemnäntring i någon af de lägre rotarne, i stället för hästen med grensprång återfinnes ända till förberedande öfningar för språng o. s. v.

Hafva de å tabellerna upptagna gymnastiska lekar och kampöfningar längre tid varit använda, kunna de utbytas mot andra, hvilka finnas beskrifna å sid. 64—67.

3.

Gymnastiska Lekar och Kampöfningar.

Aimez l'enfance, favorisez ses jeux.
ROUSSEAU.

Lek.

I gymnastikens allmänna grunder yttrar Ling: »Att ute- »sluta sinnesförströelser ifrån gymnastiska kretsen, och endast »inbjuda det trumpna arbetet och det strängt beräknade lär- »domsnitet, detta är att döda gymnastikens ande.»

Ett bland gymnastikens förnämsta syften är det att återgifva ungdomslynnet dess friskhet, hvilken, synnerligen genom öfverdrifna studier, så lätt öfvergår i pjunk och sorgbundenhet, och som medel mot ett sådant ungdomslynnets förfall intaga de gymnastiska lekarne ett utmärkt rum, hvarföre gymnastikläraren bör lägga ofvananförda Lings yttrande på hjertat; men för att ej råka i öfverdrift, så att allt blir lek och urartar till oordning, bör han derjemte erindra sig hvad Ling vidare härom yttrar: »Glädjen är den gudagnista, som i allt bör intränga, men »det är den rena, oskyldiga glädjen. Men då den sanna gläd- »jen endast tillhör kropp och själ sammanverkande (ty djurens »glädje är blott kroppslig), och tänkta utom strid med hvaran- »andra, så måste denna glädje hafva ett allvarligt syfte till »sitt mål.»

Det anförda må vara nog att angifva gränsen för allvar och lek, och här nedan finnas de vanligast förekommande gymnastiska lekarne namngifne och så vidt möjligt beskrifne:

1. Redskapens betäckning.
2. Kretslopp.
3. Bågupplöpning.
4. Rundlopp mellan stänger.
5. Språngmarsch eller allmän upplösning.
6. Simning.

1 *Redskapens betäckning* består deri att hvarje rote får sig ett visst redskap angifvet att i ögonblicket bekläda, på lärarens komm.-ord: redskap — betäck! Så, t. ex., skola de gossar, som fått sig anvisade stängerna, äntra upp och qvarhålla sig tills de andra kommit efter, så att stängerna slutligen blifva fullsatta ifrån tak till golf. På samma sätt förfares med stegen, linorna o. s. v. Sedan alla platserna äro besatta upphäfves hurra-rop.

2. *Kretslopp* är fullständigt beskrifvet i Lings gymnastikreglemente, så att här blott hänvises till detsamma. Kretslopp kan utföras af alla rotarne på en gång.

3. *Bågupplöpning* utföres på stora plinten, vanligen rotvis, men kan äfven utföras af hela truppen på en gång, i hvilket fall endast ett hvarf göres åt ömse sidor. Plinten sättes i 45 graders lutning mot en mur eller dylikt, så att den ej kan rubbas. Eleverna ordnas enligt Lings gymnastik-reglem. och läraren ställer sig invid plinten, beredd att mottaga eleven, om han skulle löpa fara att snafva. I öfrigt se Lings reglem.

4. *Rundlopp* mellan stängerna utföres rotvis med roten formerad i halfcirkel, samt med têten och queuen berörande första och sista stången. Rotmästaren eller läraren tager plats inom halfcirkeln och komm.: rundlopp — marsch! hvarvid hela roten sätter sig i rörelse, slingrande sig emellan stängerna, som beröras med hand efter hand, under det att roten, ständigt springande, behåller sin form af halfcirkel. Rörelsen upphör på komm.-ordet: halt!

5. *Språngmarsch* är redan beskrifven.

6. *Simning.* Denna lek utföres antingen rotvis eller med hela truppen, och består deri att truppens båda led ställas med ansigte mot ansigte och fatta hvarandras händer, så att hela truppen sammanhänger medelst handkedja, hvarefter en af de mindre eleverna lägger sig vid truppens ena ända på kamraternas händer och kastas i höjd framåt af dem, så att han på detta sätt passerar hela truppen.

Anm. Kretslopp, bågupplöpning och simning böra helst ske i fria luften.

Kamp.

Sjelfva kampen vid de vanligaste gymnastiköfningar, t. ex. på lina eller stång, bör ock anses som lek, annars öfverdrifves den.

LING.

Kampöfningar äro nyttiga såväl för den tröge som den häftige ynglingen, ty den förre tvingas till liflighet och den sednares häftighet lugnas just förmedelst kampen. Som vid kampöfningar mera frihet råder, så gäller icke dervid de strängaste gymnastikens lagar, men läraren bör dock vidmakthålla försigtighet, fridsamhet och foglighet, samt framförallt afhålla ungdomen ifrån ondska. I starka kampöfningar bör täflan sparsamt väckas, äfvensom de svagare eleverna böra afhållas derifrån. Bland kampöfningar äro de vanligast förekommande följande:

1. Dragkamp.
2. Kapplopp.
3. Tvekamp.
4. Brottning.
5. Stötkamp.

1. *Dragkamp.* 2:ne rotar ställas emot samt på några alnars afstånd ifrån hvarandra och båda i flankordning, hvarefter draglinan lägges på marken emellan rotarnes båda led och vid komm.: grip — an! fatta båda rotarne uti linan och söka hvardera att draga den andra med sig. Om linan är lång kunna alla rotarne delas i 2:ne partier och på samma sätt utföra kampen. Det segrande partiet upphäfver hurra-rop; men vid lärarens gif — akt! skall kampen i ögonblicket upphöra.

2. *Kapplopp* finnes så utförligt beskrifvet uti Lings gymn.-reglem. att detsamma här blott behöfver omnämnas, med den anmärkning att det utföres rotvis.

3. *Tvekamp* utföres på båglinan af 2:ne elever under det att roten är uppställd å ömse sidor om linan. Sedan eleverna genom änterslag gjort uppsittning söka de att med händer och fötter kasta hvarandra af linan; således bör eleven förut ega färdighet i uppsittning och äntring. Är eleven i fara att nedkastas bör han söka att medelst äntring aflägsna sig från motståndaren och derefter göra ny uppsittning.

4. *Brottning* är en af de äldsta kampöfningar och har gifvit namnet åt såväl palästrik (af πάλη), som gymnastik (af γυμνος), det sednare emedan kämparne brottades nakna.

Brottning kan öfvas af såväl de yngre som äldre af ungdomen, dock böra de sednare förut någon tid hafva genomgått de lättare rörelserna. Det vanliga sättet att brottas är tvåfaldigt, nemligen: 1) att brottas med liftag, hvarvid de kämpande fatta hvarandra om lifvet, så att båda få en arm under och en arm öfver motståndarens arm; 2) att brottas med armtag, hvarvid de kämpande, utan att omslingra hvarandra, endast fatta i hvarandras axlar.

Ett mindre vanligt sätt att brottas är då kämparne lägga sig ned på marken jemte hvarandra och båda söka att först komma upp eller ock att få motståndaren under sig.

Vid brottning på stående fot böra alltid knäna böjas.

Någon närmare beskrifning på sättet att brottas kan icke behöfvas, derföre erindras blott att läraren må strängt afhålla eleverna från ondska, att kampen företages antingen på gräsplan eller ock på madrasser, samt att kamraterna i roten må bilda cirkel ikring de kämpande, dels för att döma öfver kampen och dels att hjelpa, om fallet synes vådligt.

5. *Stötkamp* utföres med en några alnars lång kampstång af 2:ne elever, hvilka båda söka att tränga hvarandra tillbaka. Läraren bör tillse att ingen af de andra eleverna står framför stångens båda ändar, ty ifall en af de kämpande släpper tag, så inses lätt vådan deraf. Kämparne böra utföra kampen tvesidigt, i öfrigt utvisar Tab. 2, fig. 7 deras ställning.

Anm. Kapplopp och brottning böra helst utföras i fria luften. Vid brottning kunna eleverne tillåtas att sjelfve utmana hvarandra; dock bör läraren tillse att endast jemnstora brottas med hvarandra.

TREDJE AFDELNINGEN.

Simöfningar.

Det är väl knappast nödigt att nämna, det gossen måste lära att simma.

LOCKE.

Μήτε νεῖν, μήτε γραμματα.

Forngrekernas omdöme om personer, oduglige till allt.

Sedan hela nio månader af året arbetats med bokliga studier, och ändtligen sommaren står i full fägring, då inträder för skolungdomen en behöflig tre månaders hvilotid, men gossen upphör ej blott med skolstudierna utan äfven med gymnastiken. Att den vanliga gymnastiken, sedan den varma årstiden inträdt, anses mindre nödvändig och afslutas, är intet att anmärka emot; men då den gymnastik, som förehafves inom fyra väggar eller i fria luften upphör, borde gymnastik i vattnet eller simning taga sin början. I alla tider och länder hafva stora läkare, filosofer och uppfostringsmän sökt att visa nyttan och nödvändigheten af bad och simning, och detta väl ej utan framgång; dock har denna ej varit varaktig och kan aldrig blifva det, förr än de, hvilka hafva sig ungdomens kroppsöfningar anförtrodde, blifva ålagda, att, så snart årstiden tillåter, icke allenast föra ungdomen till badstället och tillse att ingen omkommer, utan äfven gifva undervisning i simning.

För närvarande är det emedlertid så ställdt, att visserligen hvarje gymnastiklärare, för att blifva anställd vid läroverken, skall, enligt 1824 års kungabref, ega

kunskap i simundervisning; men då nu vid gymnastiska centralinstitutet icke meddelas sådan undervisning, i anseende dertill att lärokursen eger rum under den kalla årstiden, så följer häraf att gymnastiklärare endast händelsevis äro kunnige i simundervisning, hvilken derföre blott undantagsvis ifrågakommit vid skolorna. Emellertid händer hvarje år vid någon af rikets skolor, att en eller annan af ungdomen mister lifvet under bad och simning blott genom bristande tillsyn. Likväl tro föräldrarne, och det med skäl, att skolstyrelsen, sedan den mottagit deras barn till undervisning, också iklädt sig skyldighet att varna och förbjuda ungdomen att på egen hand företaga lifsfarliga saker. Att skolstyrelsen ofta försummar denna pligt, synes af de ofta timade olyckshändelserna vid ungdomens utan tillsyn företagna simöfningar. Af skollärarne, hvilka hafva nog att göra med skolundervisningen, kan rimligtvis ej begäras att de derjemte skulle sysselsätta sig med ungdomens bad och simning; men föräldrarnes billiga anspråk på skolstyrelsen äro, att den antingen vid stränga straff förbjuder ungdomen dessa öfningar (om de kunna umbäras), eller ock så ordnar, att ungdomen erhåller en särskild lärare, hvartill likväl ingen torde vara mera passande än den äfven i simkonst erfarne gymnastikläraren, hvilken redan förut har sig de öfriga kroppsöfningarne anförtrodde samt det dermed förbundna ansvaret för lif och lem, ett ansvar som ej är mindre än det vid öfningarne i vattnet.

Äfven om, i anseende till gossarnes hemförlofning, någon simundervisning under ferierna ej kan ega rum, så äro dock äfven i medlersta delen af riket 3:ne månader, nemligen Maj, halfva Juni, September och halfva Oktober af så blid väderlek, att bad- och simöfningar utan ringaste fara under denna tid kunna ega rum, en tid som är tillräcklig både för rentvagning och bibringande af färdighet i simning.

Att här anföra de många skäl, som tala för simöfningar, är ej behöfligt i anseende till det myckna som redan härom finnes afhandladt af Franklin, Hufeland i »Journal des Luxus und der Mode» sid. 222, Westerdahl »Om helsans bevarande» sid. 246, professor Gutsmuth, m. fl., och må derföre blott följande anmärkas:

1. Den rörelse, hvilken tages i vattnet, är olik alla andra rörelser deruti, att, på samma gång den badande genom egen muskelkraft rör sig, röres han tillika af vattnet genom dess mekaniska påtryckning, och denna dubbla rörelseverkan är särdeles välgörande och ensam i sitt slag.

2. Att kroppsöfningar i vattnet (simning) befordra renlighet, är i och för sig behagligt; men detta är ej enda fördelen, utan äfven hudens verksamhet, som, genom den i porerna fastnade hudsmörjan, varit hämmad, återställes och såmedelst befordras en af menniskokroppens vigtigaste förrättningar.

3. Genom kalla bad blir ungdomen mindre känslig för köld och omvexlande luft, samt undslipper dermed flera sjukdomar.

4. Af alla varelser, hvilka af naturen äro begåfvade med anlag för simning, är menniskan den enda, som icke allmänt öfvar dessa anlag. Äfven för den, som annars ej tänker att gå i vatten, är simning ett behof, emedan han vid så många tillfällen ofrivilligt kan komma i djupt vatten, der lifräddningen kommer an på att endast några minuter kunna hålla sig uppe deri. *) Hvarje dag, öfver hela riket taget, drunknar nå-

*) Sommaren 1855 den 1 Juli inträffade den sorgliga händelsen, att ångbåten »Kommendörkaptén», efter att hafva råkat i brand, af befälhafvaren styrdes mot land Kusten var långgrund och ångbåten låg 8 fot djupt, men blef fastsittande på ett djup, som endast med 1 aln öfversteg vanlig manshöjd. Vädret var vackert och sjön lugn; 15 à 20 alnar närmare land kunde en qvinna af vanlig längd nå botten utan att väta hufvudet. Oförsvarligt nog fanns blott en skröplig båt på fartyget, som var fullt med passagerare, och sålunda berodde passagerarnes enda lifräddning på att med simning öfvervinna dessa få alnar, som lågo mellan fartyget och

gon, som kunnat räddas om han varit mägtig att med simning hålla sig uppe några ögonblick.

5. Under simning verka nära nog alla kroppens muskler samtidigt genom afvexlande sammandragning och utsträckning, och äfven för denna egenskap intager simning ett utmärkt rum bland kroppsöfningar.

Om slutligen de gamle Grekers och Romares omdöme i denna sak betyder något, så ansågos af dem bad- och simöfningar så vigtiga, att de brukade kalla badet »vägen till måltiden».

För simläraren är följande att iakttaga:

»Hvad som vid badningen är för menniskans helsa »vådligt, är luften — icke vattnet. Att vid badningen »så litet som möjligt blottställa sig för luftens försåtliga »inverkan, bör den badande bemöda sig. Förkylningar, »hvarefter i kroppen redan inneboende sjukdomar meren- »dels utbryta, ådrager man sig alltid i luften, oftast före »badningen, då man skall undersöka vattnets värmegrad »och såmedelst dröjer innan man kommer i detsamma.

»Att till ett badställe springa eller gå häftigt, är »icke rådligt, emedan man då blir andtruten.

»I sådant tillstånd bör man ej afkläda sig, förr än »andedrägten blir lugn och jemn.

»Afklädningen bör ske så hastigt som möjligt, och »det har inga menliga följder om man går svettig i vatt- »net, hvari man alltid bör hafva kroppsrörelse — den »förutan har badning icke det välgörande inflytande på »helsan, som man påräknar. Simning är den naturliga- »ste kroppsrörelsen och kan icke af någon annan, huru »konstig den än må vara, nöjaktigt ersättas.

---

stället der de kunde nå botten. Men de flesta af passagerarne kunde ej simma, och hade omkommit i elden om icke några raska aktörer (medpassagerare) med simning hade räddat dem. Några äldre damer voro så förvillade, att de heldre ville qvarblifva i elden än gå i vattnet, och med våld kastades de i sjön och räddades.

Afståndet mellan döden och lifvet var här endast några minuters väg för den med simning förtrogne. Detta här anförda exempel må vara tillräckligt att väcka reflexioner; men likartade exempel gifvas mångfalldiga.

»Att strax efter intagen måltid bada, är ytterst vådligt. Slag-»anfall och lifvets förlust kunna häraf blifva en följd.

»Efter badning bör, sedan man så fort som möjligt blifvit »påklädd, tagas en lindrig kroppsrörelse. Denna befordrar blodets »omlopp och återställer kroppens värma från den afkylning, som »under ett längre vistande i vattnet, t. ex. en så kallad sträck-»simning, alltid uppkommer.

»Vattnets verkan såsom läkemedel uppenbarar sig på det »sätt, att bölder och skabb ibland utslå. Man kan vara viss der-»om att hos barn, som hafva någon hemlig krämpa eller icke »utbruten sjukdom, hvars orsak består uti tillvaron af osunda, »för helsan menliga vätskor, uppkommer en sådan kris redan ef-»ter 5:e eller 6:te badningen. Okunnigheten beskref fordom detta »förhållande sålunda, att man blifvit smittad i vattnet. Detta är »i grunden falskt och har afskräckt mången från den lika friska »som uppfriskande böljan, hvilken sedermera, efter fortsatt bad-»ning, läker den kroppens orenlighet den uttvingat. Inträffar det »omnämnda förhållandet, har man all anledning att vara tillfreds-»ställd, emedan man dymedelst undvikit ett kroniskt eller acut »lidande, som till följd af ofvannämnde osunda vätskors qvarstan-»nande inom kroppen förr eller senare utbrutit.

Till ofvanstående, af simläraren Larsson meddelade underrättelser, må följande af D:r L. A. Soldin tilläggas:

»Man kan tidigare på året börja och senare sluta att bada »i salt än i sött vatten, ty förstnämnda vatten är mindre afky-»lande.

»Det kallaste vatten, som får begagnas till badning, är det »af omkring 13 grader Celsius värme.

»Saltsjöbad äro, såsom mindre afkylande, för simmare för-»månligare än bad i sött vatten, emedan man i de förre kan »simma längre tid, såväl af nyssnämnde orsak, som ock emedan »det salta vattnet bär kroppen lättare.

»Simning är den bästa motion man kan taga sig i som-»marhettan.

»Är man uttröttad, så bör ej något kallt bad tagas.

»Man företage ej fastande någon längre simtur, utan för-»täre en timma förut t. ex. ett glas mjölk med ett par skorpor.

»Tidigare än minst 3 timmar efter en hufvudmåltid (mid-»dag) bör man ej bada, och desto senare ju rikligare och fetare »måltiden varit.

»Vid badningen gnide man kroppen för att få bort hud-»smörjan, som är olöslig i vatten, emedan den till en del består »af fett. Gnidningen bör företagas åt bröstet till; detta under-»lättar nemligen blodomloppet.

»Under badet bör hufvudet ofta afkylas.»

Eleverna måste först småningom vänjas att tåla vattnet, innan de egentliga simöfningarne börja.

För simöfningarna väljes plats vid lugnt och ej för djupt vatten, hvars stränder äro skogbevuxne.

I afseende på dagstiden är timman före middagen den bästa, och dernäst 4-tiden på eftermiddagen. Läraren bör med pålverk utmärka det ställe, derinom eleverna skola hålla sig. Öfver badstället anbringas en smal brygga, på hvilken läraren under öfningarna ständigt har sin plats, och hvarifrån han har fri öfversigt af eleverna. Läraren bör aldrig tillåta mer än 10 elever på samma gång att vistas i vattnet. Under lärotiden böra eleverna omgjordas med en läderrem om lifvet, hvaruti ett snöre fästes, i längd svarande mot vattnets djup och försedt i andra ändan med en flytande kropp, så att i händelse eleven skulle komma under vattnet läraren alltid må kunna se hvar han finnes. Trampoliner anbringas för språngöfningarne, dock böra dessa språng aldrig sträckas högre ofvan vattnet än tre gånger gossens längd. I afseende på förfaringssättet vid sjelfva simundervisningen torde vara bäst att först låta eleverna, liggande på landbacken med magen på en bänk eller dylikt, under det ben och armar äro fria och hållas sträckta, genomgå de rörelser, som sedan skola verkställas i vattnet. Sedan eleven någorlunda lärt sig att på landbacken utföra grunderna för simning, föres han i vattnet, och under det läraren, stående på simbryggan, håller i snöret och lindrigt hjelper honom att hålla sig uppe, öfvas sjelfva simtagen, hvilket så tillgår, att eleven, med armar och ben på längden sträckta, samtidigt vinklar dem inåt kroppen och åter sträcker dem ut.

I afseende på olika slag af kroppsöfningar i vattnet är följande att märka:

1. *Vattentrampning* utföres i upprättstående ställning derigenom att eleven, med händer och armbogar i höjd med bröstvårtan, för underarmarna temligen hastigt af och an i vågrät rigtning, under det båda benen antingen samtidigt eller det ena efter det andra böjas uppåt och derefter häftigt sparka nedåt.

2. *Fyrfota-simning* tillgår alldeles på samma sätt som hunddjurens simning, och tjenar dels som omvexling, dels för sådana personer som tillfölje af kroppsfel äro oförmögne att annorlunda föra sina armar.

3. *Bröstsimning* är den vanligast förekommande simning, och ställningen vid densamma utvisar å Tab. 2, fig. 8; i öfrigt må blott anmärkas, att hufvud och hals böra starkt tillbakaböjas, ryggen hålles i båge nedåt, under det att simtagen, som bestå i alla extremiteternas samtidiga sammandragning eller böjning åt bålen till samt återutsträckning derifrån, göras så långa och jemna som möjligt, hvarigenom man vinner i uthållighet på samma gång som rörelsen blir vacker och för helsan nyttig.

4. *Ryggsimning* utföres med kroppen i omvändt läge till hvad den innehar vid bröstsimning, och kan ske såväl med händerna i sidan som ock med händernas tillhjelp, i hvilket fall händerna, genom att stryka vattnet utmed länderna, hjelpa kroppen att flyta, under det att benen uppvinklas för att gifva ny fart. Ryggsimning användes då man tröttnat vid bröstsimning.

5. *Flytning.* Under denna öfning blir eleven qvar på samma ställe, under det han ligger på ryggen med starkt bakåtlutadt hufvud samt slutna ben, och söker med händerna, som hållas utmed sidorna, häftigt strykande vattnet, att hålla sig uppe vid ytan. Vid denna öfning röra sig händerna mera i likhet med fiskens fenor, under det att vid öfriga sätt att simma amfibierna tagas till mönster.

6. *Dykning* består helt enkelt deri, att eleven doppar hufvudet under vattnet, och söker att några sekunder blifva i denna ställning. Denna öfning bör i salt vatten ske med öppna ögon, men i sött med slutna, emedan det förra vattnet är välgörande för ögonen men det sednare tvertom.

7. *Simning under vatten* är lika med bröstsimning hvad simtagen beträffar, men olika deri att hufvudet hålles under vattnet, samt att den kan ske i såväl våg- som lodrät rigtning. Denna öfning är nödvändig för att kunna rädda en drunknande. Den som söker rädda bör låta den drunknande fatta sig om halsen, så att de båda ligga med magen mot hvarandra, och icke tvertom; ty tages den drunknande på ryggen och får fatta om halsen bakifrån, så kan den räddande lätt bli strypt.

8. *Djupsprång med fötterna före* sker ifrån trampolinen och måste steg för steg öfvas så, att eleven börjar med en alns höjd o. s. v.; men framförallt måste iakttagas att benen, sedan de gjort afsprång, sluta väl tillsammans, likaså att eleven kommer i lodrätt ställning efter språnget, så att fötterna först beröra vattnet.

Djupsprång med hufvudet före utföres i omvänd ställning mot förra språnget, så att antingen hufvudet först berör vattnet, i hvilket fall armar och händer läggas tätt vid sidan, eller ock beröra händerna först vattnet, då dessa i så fall sammanläggas med öfver hufvudet sträckta armar. Stor försigtighet å lärarens sida är vid språngöfningarne nödig.

Vid alla sim- och badöfningar bör samma stränga ordning handhafvas som vid de vanliga gymnastiköfningarna, så att allt går efter kommando. Understundom bör läraren låta eleverna påtaga sig gamla kläder och med dem gå i vattnet, på det att de må bibringas vana att äfven med kläderna kunna simma. Eleverna få ej dröja mer än 10 minuter i vattnet vid varm luft, och 5 minuter vid kall. Af- och påklädning bör ske efter kommando, hvarvid den strängaste ordning följes, och så snart en afdelning påklädt sig, bör densamma afkommenderas och en annan framkommenderas. Badstället bör vara så långt aflägse från hemmet, att eleverna efter badet under hemgåendet hinna återfå den normala kroppsvärman.

Sedan simeleverna kommit sig något före i simning kommenderas de alla i en linie till: bröstsimning framåt — marsch! derefter: helt — om!, hvarvid de kasta sig bakåt på ryggen, och på kommando: tillbaka — marsch! simma de på ryggen

i samma rigtning till det ställe hvarifrån de utgingo. På detta sätt skall läraren söka att låta rörelserna i vattnet utföras efter samma princip som gymnastiken på landbacken, hvarigenom omvexling, nöje och helsa beredes ungdomen, och rörelser aldrig tryta.

Det återstår nu endast att nämna några ord om badinrättningar för *qvinnor.*

I allmänhet har man ansett blott mannen vara i behof af simöfningar, ehuru äfven qvinnor, under resor, m. m., äro utsatta för vådan att plötsligt komma i djupt vatten, der lifvets räddning gäller *att några minuter hålla sig uppe.* Om likväl qvinnor kunna undvara simöfningar, skola de dock i kraft af deras medfödda sinne för snygghet ej gerna lemna obegagnadt ett för dem öppnadt tillfälle till bad och rentvagning.

Emedlertid äro qvinnor under nuvarande förhållanden endast sällan i åtnjutande af badets välgörande verkningar, enär de antingen måste erlägga en för mången hög badhusafgift, eller ock vid bad under bar himmel utsättas för råa männers förolämpning. Om derföre hvarje kommun med nit ville omfatta denna sanitärfråga och inrätta offentliga badhus, med i simkonst erfaren föreståndarska, hvarest qvinnor af såväl lägre som högre klasser få åtnjuta kostnadsfria bad, så vore denna handling en artighet i stort emot det qvinliga könet. På statens eller på hvarje kommuns bekostnad inrättade, blifva utgifterna för dessa badhus så ringa, förutsatt att ändamålet och ej lyx afses, att det gerna kunde löna mödan att åtminstone i detta hänseende bereda qvinnan samma förmån i samhället som mannen. Emedlertid är det glädjande att erfara, det helt nyligen ett par simskolor för qvinnor blifvit inrättade, nemligen i Stockholm och Jönköping. På det sednare stället hafva de unga flickorna visat sådana framsteg i simöfningar, att de täflat i färdighet med gossar af samma ålder. Kunde vid hvarje flickpension tillfälle beredas de unga flickorna att dagligen svänga sig i »den friska böljan», så skulle rosorna snart återväckas på deras nu bleka och aftärda kinder.

FJERDE AFDELNINGEN.

1.

Gymnastik för flickor.

Qvinnan är ihärdigare och, om vi så få säga, segare än mannen.

Man kan anse såsom ett factum, att qvinnokönets behandling och den grad af hyllning ett folk detsamma ägnar, står i det närmaste sammanhang med detta folks upplysning och bildning.

Biskop AGARDH.

Om äfven qvinnan af naturen ej är ämnad till manlig kraft och uthållighet, så kan hennes vackra kroppsbyggnad dock ej vara bestämd till att endast sysselsätta sig med granna småsaker, utan äfven hon måste sträfva att uppnå herravälde öfver sin kropp. Antages gymnastik vara nyttig för gossar, så torde man kunna säga att den är nödig för flickor, emedan gossar åtminstone någon tid på dagen under språng och lek få tillfälle att andas i fria luften, men flickor, tillfölje af falska åsigter om det passande, helt och hållet utestängas härifrån och nära nog uppväxa endast i kammarluft.

Man hör ofta mödrar i häftiga ord utfara emot sina döttrar derföre, att de ej gå raka i ryggen, menande att detta kommer sig endast af sjelfsvåld; men de besinna icke, att det trägna stillasittandet i lutande ställning just gjort omöjligt för barnet att efterkomma den välmenta befallningen; ty de muskler, hvilka skola upprätthålla ryggen, äro genom bristande öfning så förslappade, att de icke mera kunna hindra kroppen att sammanfalla.

Är barnet friskt, så går det nog rakt i ryggen utan mo-

drens tillsägelse, men i motsatt fall är en sådan uppmaning lika orimlig, som att befalla en halt att gå ordentligt eller en sned att icke luta åt endera sidan.

Att somliga vilda folkslag med maschiner småningom sammantrycka sina barns hufvuden, att andra tvinga barnens fötter i små jernskor, att åter andra genomstinga näsan och sätta fjädrar deri, m. m., allt för att efter deras sinne gifva kroppsdelarne en vacker form är allmänt bekant. Detta förfaringssätt förefaller oss ömkligt, ehuru äfven vi stympa och förlöjliga oss. Så, t. ex., genomborra våra qvinnor sina öron och sätta ringar deri. I deras klädsel lemnas de för kölden ömtåligaste kroppsdelarne obetäckta, men det farligaste af hela beklädnaden är dock snörlifvet. En qvinna af bildad klass, som, enligt rådande ton, ej får umbära snörlif, betages genom detta fängsel en god del af rörelseförmågan, så att hon ej ens förmår att höja armen öfver axellinien och än mindre att böja sig åt någondera sidan, och måste hela sitt lif slafva i denna moderna boja.

Det är ej ovanligt att se flickor, som äro vanda att hårdt snöras, förlora några tum af sin längd, om de tillfälligtvis aflagt snörlif och planchette, ty de falla i hop och förmå ej mera utan planchettens tillhjelp att hålla sig upprätta.

Med häpnad har författaren varit vittne då mödrar, hvilka ansett kammarpigans kraft för ringa att snöra deras döttrar, låtit använda manlig styrka för att gifva det unga qvinnolifvet denna smala form, som tyvärr tyckes blifva ett perpetuelt mod. — Om händelsen någon gång skulle föra den tviflande i närheten af det rum, der unga qvinnor klädas till bal, skall måhända mer än ett qvidande utrop, framtvingadt af den smärtande snörapparaten, missljudande tränga till hans öra.

Läkare, som varit i tillfälle att skåda qvinnohöften blottad, kunna berätta huru de vid närmare undersökning funnit den unga moderna qvinnan ikring lifvet

och strax ofvan höftbenet söndersargad och betäckt af sår, dem det ständiga snörandet ej ens tillåter att läkas.

Man behöfver ingen vidsträckt kunskap om menniskokroppens inre beskaffenhet, för att dock inse huru menligt snörlifvet måste inverka på respirationsorganerna, och att den mängd af olika sjukdomar, som uppkomma, genom hämmad förrättning i dessa organer, ständigt ökas.

Under sådana omständigheter bör man icke förvånas då *af Forsell* i sin statistik lemnar den uppgift, att hvar 8:de gift qvinna i riket går barnlös genom lifvet, att hvar 50:de moder dör i barnsbörd samt att hvar 35:te nedkommer med dödfödde foster. Att icke dessmindre flera herrskapshus än i dag räkna många barn, är en sanning, som dock ammor få draga halfva bördan af att vidmakthålla, ty den förnäma frun mägtar ej sjelf att undvara modersmjölken, som derföre måste pressas af bondens qvinna.

Vi vilja ej längre framhålla den sorgliga skildring, för hvilken qvinnans fysiska uppfostran, som den nu bedrifves, lemnar ett så rikt ämne; men våga tro, att det redan anförda må vara nog att visa behofvet af en motståndskraft till det onda, som för närvarande menligt inverkar på qvinnans kroppsliga utbildning, och en sådan kraft eger gymnastiken, hvarföre vi våga påyrka densammas tillämpning äfven vid uppfostringsanstalter för flickor. Att man icke redan förut beredt flickor tillfälle att begagna gymnastik, utan endast gifvit gossar denna förmån, är icke underligt i ett land, der qvinnan i så många fall fått stå efter mannen i värde*) — i ett land der först Konung OSCAR gaf henne full arfsrätt och der, enligt Biskop *Agardh*, lagen bestämt hennes plats emellan barn och dårhushjon. **) Men allmänna meningen

*) Den, som önskar närmare bekräftelse härpå, finner densamma i Biskop Agardhs »Statistik».

**) I ett sällskap, der fråga väcktes om mannens eller qvinnans företräde, anmärkte en herre att den qvinna, som förblef ogift, skulle vara hufvudlös, emedan Bibeln säger: »Mannen skall vara qvinnans hufvud». Här-

tyckes numera ogilla en så orättvis behandling, hvarföre man med skäl bör hoppas att blotta påpekandet af en orättvisa mot qvinnokönet i sjelfva uppfostran må vara tillfyllest att jemna vågskålen.

Offentliga läroanstalter för flickor finnas inga i riket, med undantag af folkskolorna, men många enskilda flickpensioner finnas i hvarje, äfven af de mindre, städerna, och att börja med bör det vara vederbörande lätt, att, mot en ringa tillökning i den vid offentligt läroverk anställde gymnastiklärarens lön, bereda dessa pensionsflickor kostnadsfri undervisning uti gymnastik.

I århundraden har man påyrkat införandet af kroppsöfningar jemte ungdomens andliga undervisning, i akt och mening att härda och stärka menniskoslägtet, men med ungdomen har man i detta som i många andra fall förstått blott gossar, liksom ej flickor funnes till, och sålänge en sådan glömska råder hos ett folk, skall dess sträfvan att medelst gymnastik vidmakthålla och utbilda hälsa och kraft vara förgäfves. Om deremot gymnastiken göres gällande äfven vid flickors uppfostran, först då kan den bli af varaktig nytta, ty endast under detta vilkor kan den införlifvas med folket. Gymnastiken, meddelad åt uppvexande qvinnor, skulle icke allenast stärka och härda dem sjelfva till att bättre fördraga qvinnobekymmer, försköna deras kroppsliga yttre, och till-följe häraf sätta dem i stånd att skänka landet välbildade och kraftiga söner, utan framförallt bibringa de blifvande mödrarne åtminstone något begrepp om fysisk uppfostran, som de nu helt och hållet sakna, och såmedelst bortskaffa de många misstag, som mödrarne nu begå vid sina barns behandling i diét och beklädnad — en behandling som vore att anse afskyvärd om den icke hade ömhet till grund.

---

på svarade en fröken Rosenschöld, som var närvarande: »Bibeln säger derjemte att qvinnan skall vara mannens ära, och alltså är den man, som icke gifter sig, ärelös.»

Om således gymnastik skall bli af sannt värde för ett folk, må man icke glömma att meddela densamma äfven åt uppvexande qvinnor, dels för deras egen hälsas skull, och dels för att bibringa dem bättre insigter att som mödrar fysiskt vårda sina barn. — Många mödrar hysa den föreställning att gymnastiken är lifsfarlig för deras barn; deras farhåga skulle bortdunsta, om de sjelfva i sin ungdom blifvit bekanta med des natur.

Qvinnorna deltogo i Grekernas gymnastik, hvilket måhända var en vigtig orsak till densammas långvariga blomstring hos dem, och den föll först när den urartade till öfningar, hvilka ej kunde tillhöra uppfostran, utan endast afsågo atlethers och konstmakares bildande; man kan således räkna gymnastikens fall från den tid, då den lemnade ur sigte öfningar, i hvilka äfven qvinnor kunna deltaga.

Om gymnastikens anordnande för flickor.

Emedan flickor äro af ett mera blödigt och mildt sinnelag än gossar, så böra de ock mindre strängt behandlas, dock ej så att oordning tillåtes. Hvad nu klädedrägten angår, så bör snörlifvet, om ej helt och hållet, åtminstone under öfningarne, bortläggas. Under öfningarne böra flickorna begagna benkläder och bluser af linne, de sednare endast räckande till knäet. Om möjligt bör gymnastikläraren alltid laga så, att någon äldre dam är närvarande vid öfningarne. Hvad sjelfva rörelserna angår, böra de hufvudsakligen bestå af fristående, enligt Lings reglemente; men på det att eleverna ej må ledsna af lärdomsnit, bör läraren alltemellan omvexla med gymnastiska lekar, såsom kapplopp, bågupplöpning o. s. v.

När vederbörande komma sig för att bereda flickor kostnadsfri gymnastik, i likhet med gossar, skall förf. ej vara sen att till trycket befordra öfningstabeller äfven för dem; till dess må det redan antydda vara nog.

2.

Gymnastikens befrämjare.

Ungdomens fysiska uppfostran borde icke vara likgiltig för dem, hvilkas uppgift är att befrämja medbröders andliga och kroppsliga välbefinnande; dock hafva skolmän och läkare hittills visat ringa interesse för gymnastikens framgång. Emedlertid har denna köld sina orsaker. Nutidens läkare äro utan tvifvel den mest intelligenta klass i samhället, och nationen häftar i skuld till dem för uppoffringar dem de vidkännas ofta utan lön och utan tack; men deras bemödanden afse uteslutande att behandla sjukdomar och upptäcka förr okända, under det sällan någon läkare höres yttra sig om preservativ-åtgärder, oaktadt råd och föreskrifter i detta hänseende äro af väsendtlig vigt för civiliserade folk. *) Då nu pädagogisk gymnastik väl afser att förekomma sjukdom, men icke att bota, är det förklarligt att läkarne visat mindre interesse för densamma. Härmed är icke sagdt, att läkarne varit kalla mot gymnastiken i dess helhet, ty sjukgymnastiken har omhuldats af flera bland dem, hvilket också var naturligt i kraft af dess syfte. Att läkarne, som äro till för alla åldrar, ej vårdat sig om gymnastik är sorgligt; men att skolmännen, som endast äro till för ungdomens uppfostran, kunnat vanvårda och motverka den del deraf, som gymnastiken innebär, är oförsvarligt. Så har likväl händt, och händer ännu. Skollagens bud lyder, att Onsdags och Lördags eftermiddagar ingen offentlig undervisning må ega rum, påtagligen i den afsigt att ungdomen, uttröttad af hela vec-

*) Ociviliserade folk kunna ej hafva tillgång på sådana föreskrifter och behöfva det icke heller. Naturen tvingar dem till rigtig lefnadsordning. Annorlunda är det med civiliserade länder, i hvilkas städer många så beskaffade boningar uppföras, att stadsläkaren af sanitära skäl borde jemna dem med marken, i hvilkas familjer den fysiska uppfostran så handhafves, att läkarens råd derhos skulle förekomma mångfalldiga lidanden, dem han, sedan de framträdt, har svårighet att bota.

kans studier, skulle på dessa dagar återhemta sig. Detta oaktadt, har gymnastiken blifvit anvisad just dessa fridagar, men ändock ej varit fredad från intrång af kursexamen, tentamen, m. m., utan behandlats som en sak, den man blott vid vissa tillfällen, liksom på skryt, velat visa att man eger. Att skolmännen åsidosätta gymnastiken för skolstudiernas skull, kan ej ursäktas, men väl förklararas genom den täflan, som råder mellan de många läroverkens styrelser, att vid späd ålder och med höga betyg dimittera sina elever till universiteterna. För att lyckas häri, måste gymnastiken försummas och nätterna tagas till hjelp. När de offentliga lärotimmarne äro slutade för dagen, börjar privatläsningen och fortfar ofta inpå natten; också äro flera af skolmännens löner så knappa, att de måste särskildt interessera sig för privatläsningen. *)

Må det här tillåtas att framställa, huru gymnastiken under vissa förhållanden är öfverflödig, men under förhandenvarande, i sanitärt och militäriskt hänseende, af största vigt. Så länge naturen förde menniskan i de fysiska behofvens band, stod kroppsrörelse i nära förening med tillfredsställandet af dem. För att lifnära sig med jagt och fiske, var nödigt att löpa i skogarne, klättra i träd och simma i sjöar. Dessa voro de af naturen anbefallda kroppsrörelser. Försynen hade visligen anordnat att helsans vård skulle framtvingas genom sökandet af lifsuppehället. Men i mån som civilisationen går framåt, förändras dessa förhållanden och de andliga krafterna nå den utvecklingsgrad, att de kunna föda sin man utan allt kroppsarbete, men det är just då som gymnastik skall ersätta den kroppsrörelse, hvilken förut var nödig för lifsuppehället.

Bland de stora män, hvilka påyrkat gymnastiken som

*) På detta sätt får folket dyrt betala sin njugghet mot skollärarne, ty derigenom att det icke består dem tillräckliga löner, blir privatundervisning nödvändig och dess söner derigenom förderfvade.

uppfostringsmedel är Plato, som yttrat: »den, som endast sysselsätter sig med andliga öfningar, blir veklig, då deremot den, som endast öfvar kroppen, blir hårdhjertad och obändig»; han råder derföre dem, som vilja ernå en manlig själ i en kraftfull kropp, att egna samma vård åt båda. Marthin Luther anbefallde gymnastikens tillämpning särskildt vid läroverken, såsom innebärande en mäktig motståndskraft till otukt, superi och spel, och grundläggaren af svenska gymnastiken yttrar i dess »allmänna grunder»: »allt som lefver rörer sig; och det måste röra sig, ty allt stillastående är död. Likväl är det ej nog att röra sig hur som helst, utan kroppsrörelserna måste bringas i system, enligt i organismen grundade lagar, liksom tankarna ordnas efter i förnuftet grundade lagar.»

Enligt ett stadgande i naturlagen, är tillstånd till fullkomlig jemvigt mellan de olika delarne af vår organism icke gifvet; ty förgängelsen skulle då vara okänd. Men i mån som ett närmande till jemvigt (harmoni) mellan vår organisms olika delar eger rum, sägas vi vara friska, ega helsa. De medel, hvarigenom densamma eftersträfvas, måste alltså afse organismen i dess helhet, och enär ingen lär neka kroppsrörelsers inflytande på blodomloppet, och tillfölje häraf ej heller de ordnade rörelsernas inflytande på organismens alla delar, hvarigenom möjlighet beredes att efter behof höja eller nedstämma deras kraft, och således uppnå den, enligt nedlagda anlag, högsta möjliga jemvigt, måste i kraft af denna sin egenskap gymnastiken intaga ett utmärkt rum i sanitärt hänseende.

Om gymnastiken en gång blefve så ordnad, att gymnastiska central-institutet kunde bereda åt arméen vapenkunnige officerare, *) åt läroverken skicklige gym-

*) Visserligen utgå åtskilliga vapenkunniga officerare äfven nu från institutet, men dessa hafva förut öfvat vapen som kadetter vid Carlberg. De många andra, som nyttjat sitt vapen endast för salut, kunna svårligen

nastiklärare, samt genom de senare bibringa äfven folkskolelärarne erforderlig kännedom för gymnastikundervisning med allmogens ungdom, skulle de militära öfningarne lättare än nu fattas af beväringsynglingarne, och den plan, som vid åtskilliga riksdagar med värma försvarats af grefvarne v. Platen och Georg Adlersparre, nemligen beväringsmanskapets öfning i målskjutning och militära rörelser under arméens befäl hvarje söndagseftermiddag på kyrkvallen, kunna förverkligas, och gymnastiken på detta sätt bilda grunden för det militära.

Enligt detta förslag kunde en dubbelt större armé än den nuvarande ständigt hållas i »färdigt gevär», utan att folket derigenom behöfde betungas med större omkostnader än nu; *) ty beväringsmanskapet kan ej behöfva uniformsbeklädnad. Historien förtäljer oss om segrar, tillkämpade af våra fäder i hvardagskläder, fullt jemförliga med dem som vunnits i lysande uniformer. **) Om Platen-Adlersparres plan genomdrifves, om nationens krigiska lynne väckes, skall svenska folket — hvars barn i 18 år stridde för den öfriga verldens religionsfrihet, hvars barnbarn gingo öfver Bälterna och gjorde Sverige till halfö, hvars barnbarnsbarn tågade genom Ryssland, Polen, Turkiet, Tyskland och Danmark, och ännu, sedan de genom öfveransträngning decimerats, segrade i träskor och skinnpels under Stenbock — ej glömma sina vikingaanor; ty om ock tiderna ändrats, fortfara dock granitklippor, skogar och sjöar, att pregla lynnet på männer, som bo bland dem.

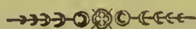
Det är icke blott svenskar, som yttrat, att Sverige, i förhållande till dess folkmängd, utvecklat mera kraft

på 6 månaders tid, och öfverhopade af så många läroämnen, vinna någon färdighet. Kommer en gång officers-examen att fordra, det officerare skola vara kunniga i vapenöfning, torde närvarande förhållande bättras.

*) *af Forsell* säger: »när en nation till den grad utarmas, att hon blott med bekymmer kan lifnära sig, förlorar hon kärleken för den jord, för hvars försvar hon nödgas göra orimliga uppoffringar.»

**) Det är ett tänkvärdt förhållande, att folken ansett sig böra anlägga särskilda kläder (uniform), då de draga i härnad att mörda hvarandra.

än öfriga länder; så läses i 1:sta bandet, sid. 374, af Fränzt's statistik: »Man muss erstaunen, wenn man bedenkt, welche Welthistorische Kraft die paar millionen Schweden durch zwei Jahrhunderte in Europa entwickelt haben.» Denna kraft är utgången från de många store män, som Sverige alstrat, hvilka, fastän illa understödde af fäderneslandet, utöfvat ett mäktigt inflytande på samtid och efterverld. Linné är den kung i blommornas rike, hvilken alla verldens botanici lyda; Berzelius den domare inom chemiens verld, till hvilken chemisterna vädja, och ändtligen har Sverige ammat den man, som egnade sitt lif åt ungdomens fysiska uppfostran, med det snille, att de mäktigaste folken i denna verldsdel nu som bäst söka att tillgodogöra sig den af Ling pånyttfödda gymnastiken. Likväl måste den bedröfliga sanningen fram, att, som gymnastiken hittills blifvit understödd, det är fara värdt, att den snart skall dö der den föddes. Vid tanken härpå, må det tillåtas att återkomma till skolmän och läkare med den uppmaning, att de med allvar hos Majestätet och nationens ombud begära gymnastikundervisningens lämpliga anordning öfver hela riket. Snart skall det vara för sent, och måhända skall den tid komma, då svenskar måste gå öfver hafvet att hopsamla spillrorna af den gymnastik, som kunnat frodas helgjuten i deras eget land, om de gittat vårda den. Sedan mästaren är död, äro blott några få qvar, hvilka begripa gymnastik, hvilka gjort den till sin lefnads mål — söken upp dem!







PRIS: 32 sk. BANKO.